

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«школа № 174 имени и.п.зорина» городского округа Самара

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 Н.В. Кондрашова/

Приказ № _____

от «29» августа 2019 г.

М.П.



«СОГЛАСОВАНО»

«29» августа 2019 г.

Заместитель директора по УВР

_____/Г.В. Артемьева/

Программа рассмотрена на заседании
ШМО учителей физической культуры
Протокол №1 от «29» августа 2019г.
Руководитель МО

 /А.А. Коренченко/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов
«Здоровый ребенок-успешный ребенок»

Форма организации: кружок

Направление: оздоровительно-спортивное

Срок реализации: 4 года

Программа составлена: Коренченко А.А., учителем физической культуры

Самара, 2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый ребенок-успешный ребенок» разработана на основе:

- В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 с изменениями и дополнениями;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- информационным письмом МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- письмом МОиН РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- письмом МОиН Самарской области от 17.02.2016г. №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- с основной образовательной программой начального общего образования (ООП НОО) МБОУ «Школа №174 имени И. П. Зорина» городского округа Самара;

- с основной образовательной программой основного общего образования (ООП ООО) МБОУ «Школа №174 имени И. П. Зорина» городского округа Самара;

- Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

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

Актуальность данной программы

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

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

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

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

Данная игра является действенным средством для повышения общего тонуса, она прекрасно снимает напряжение, развивает скоростные качества, повышает выносливость. Помимо совершенствования упомянутых физических качеств, польза от игры в бадминтон заключается также в формировании быстрого мышления, улучшения способности за считанные доли секунды находить правильные решения.

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

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

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

Курс «Здоровый ребенок- успешный ребенок» изучается в 5-8 классе, из расчета 1 час в неделю, в 5 классе- 34 ч, в 6 классе-34 часа, в 7 классе -34 ч., в 8 классе -34 часа.

Рабочая программа рассчитана на 4 года, 136 часов (по 1 часу в неделю).

Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Цель программы:

Популяризация бадминтона, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития бадминтона, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по бадминтону.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Регулятивные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные результаты

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности занятий плаванием.
- нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений

- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные результаты

- Участие в диалоге на занятиях.
- Умение слушать и понимать других.
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.

Предметные результаты

5 класс

«Ученик научится»

«Ученик получит возможность научиться»

<ul style="list-style-type: none"> – рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского
---	--

<p>культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; – классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; – самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; – тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации 	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
---	--

<p>движений);</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	
--	--

6 класс

«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. – выполнять упражнения для развития силы кисти. – продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. – выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам. – обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; – выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической

<p>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<p>культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>
---	---

7 класс

«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
<p>– формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека.</p> <p>– выполнять упражнения для развития силы кисти.</p> <p>– продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.</p> <p>– выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой.</p> <p>– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>– выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его</p>	<p>– планировать и организовать соревнования по бадминтону.</p> <p>– играть в бадминтон по упрощенным правилам.</p> <p>– обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты</p> <p>– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p>

<p>работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
---	---

8 класс

«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
<ul style="list-style-type: none"> – формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. – выполнять упражнения для развития силы кисти. – продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. – выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. – выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять комплексы упражнений по профилактике 	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и организовать соревнования по бадминтону. – играть в бадминтон по упрощенным правилам. – обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; – выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного

<p>утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.</p>	<p>массажа;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>
--	--

Воспитательные результаты

Первый уровень результата

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результата

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Третий уровень результата

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Учебно-тематический план программы

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
5 класс				
1	Основы теоретических знаний	5	0	5
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	2	14	16
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	0	8	8
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	5	5
ИТОГО:		7 (20%)	27 (80%)	34 (100 %)
6 класс				
1	Основы теоретических знаний	3	0	3
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	2	12	14
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	0	10	10
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	7	7
ИТОГО:		5 (15%)	29 (85 %)	34 (100%)
7 класс				
1	Основы теоретических знаний	2	0	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	1	6	7
3	Общая физическая и специальная подготовка	1	14	15

	бадминтониста			
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	10	10
ИТОГО:		4(12 %)	30(88%)	34(100%)
8 класс				
1	Основы теоретических знаний	0	0	0
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	0	5	5
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	0	14	14
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	0	15	15
ИТОГО:		0	34 (100%)	34 (100%)

Содержание курса

5 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Знакомство с видом спорта, история возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради	Лекция	Сентябрь, 1 неделя
2	Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма.	Тренировка	Сентябрь, 2 неделя

		Первичное освоение		
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	Лекция	Сентябрь, 3 неделя
4	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	Первичное ознакомление и освоение	Игра «Веселый воланчик»	Сентябрь, 4 неделя
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Октябрь, 1 неделя
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	Тренировка	Октябрь, 2 неделя
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение и закрепление ЗУН	Тренировка	Октябрь, 3 неделя
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	Лекция	Ноябрь, 2 неделя
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Тренировка	Ноябрь, 3 неделя
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Освоение новых ударов	Тренировка	Ноябрь, 4 неделя
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Тренировка	Декабрь, 1 неделя
12	Плоская подача.	Освоение нового двигательного	Тренировка	Декабрь, 2 неделя

	Короткие удары	действия		
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	Декабрь, 3 неделя
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция	Декабрь, 4 неделя
15	Короткие быстрые удары	Обучение	Тренировка	Январь, 2 неделя
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	Январь, 3 неделя
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	Январь, 4 неделя
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирование, просмотр видеofilmа	Тренировка	Февраль, 1 неделя
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	Тренировка	Февраль, 2 неделя
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	Лекция. Просмотр видеороликов	Февраль, 3 неделя
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Тренировка	Февраль, 4 неделя
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	Тренировка	Март, 1 неделя
23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	Март, 2 неделя
24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного	Тренировка	Март, 3 неделя

		действия		
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	Тренировка	Март, 4 неделя
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тренировка	Апрель, 1 неделя
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	Тренировка	Апрель, 1 неделя
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	Соревнование	Апрель, 1 неделя
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра - соревнование	Тренировка	Апрель, 1 неделя
30	Организация соревнований по бадминтону	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Игра в бадминтон	Май, 1 неделя
31	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	Май, 2 неделя
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	Тренировка	Май, 3 неделя
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 4 неделя
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 5 неделя

6 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради	Лекция	Сентябрь, 1 неделя
2	Закрепление техники правильного хвата ракетки, положения кисти	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Тренировка	Сентябрь, 2 неделя
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Первичное ознакомление и освоение	Лекция	Сентябрь, 3 неделя
4	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	Первичное ознакомление и освоение	Тренировка	Сентябрь, 4 неделя
5	Закрепление техники игровых стоек	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Октябрь, 1 неделя
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Ознакомление и освоение	Тренировка	Октябрь, 2 неделя
7	Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	Освоение и закрепление ЗУН	Тренировка	Октябрь, 3 неделя
8	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	Обучение и обобщение пройденного материала	Лекция	Ноябрь, 2 неделя

9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Тренировка	Ноябрь, 3 неделя
10	Закрепление техники короткой подачи	Освоение новых ударов	Тренировка	Ноябрь, 4 неделя
11	Закрепление техники высокодалеких ударов	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Тренировка	Декабрь, 1 неделя
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	Декабрь, 2 неделя
13	Обучение мягким ударам перед собой	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	Декабрь, 3 неделя
14	Закрепление техники плоской подачи	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция	Декабрь, 4 неделя
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Обучение	Тренировка	Январь, 2 неделя
16	Обучение плоским ударам	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	Январь, 3 неделя
17	Обучение нападающему удару над головой справа	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	Январь, 4 неделя
18	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Тренировка	Февраль, 1 неделя
19	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	Выполнение заданий по карточкам	Тренировка	Февраль, 2 неделя
20	Обучение перемещению назад при	КУ Подача (зачёт)	Лекция. Просмотр	Февраль, 3 неделя

	ударе над головой справа		видеороликов	
21	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Тренировка	Февраль, 4 неделя
22	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой справа	КУ далёкий и короткий удары	Тренировка	Март, 1 неделя
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Умение вести тактическую игру	Тренировка	Март, 2 неделя
24	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	Март, 3 неделя
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Освоение двигательного действия	Тренировка	Март, 4 неделя
26	Закрепление техники высокодалекой подачи	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тренировка	Апрель, 1 неделя
27	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой	Групповая работа по станциям	Тренировка	Апрель, 1 неделя
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Игровая	Соревнование	Апрель, 1 неделя
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Учебная игра - соревнование	Тренировка	Апрель, 1 неделя
30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Тренировка	Май, 1 неделя
31	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Умение вести тактическую игру	Тренировка	Май, 2 неделя

32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Индивидуальная работа	Тренировка	Май, 3 неделя
33	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 4 неделя
34	Проведение соревнования	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 5 неделя

7 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради	Лекция	Сентябрь, 1 неделя
2	Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Тренировка	Сентябрь, 2 неделя
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	Лекция	Сентябрь, 3 неделя
4	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	Первичное ознакомление и освоение	Тренировка	Сентябрь, 4 неделя

5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Октябрь, 1 неделя
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	Тренировка	Октябрь, 2 неделя
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение и закрепление ЗУН	Тренировка	Октябрь, 3 неделя
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	Лекция	Ноябрь, 2 неделя
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Тренировка	Ноябрь, 3 неделя
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Освоение новых ударов	Тренировка	Ноябрь, 4 неделя
11	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Тренировка	Декабрь, 1 неделя
12	Плоская подача. Короткие удары	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	Декабрь, 2 неделя
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	Декабрь, 3 неделя
14	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие)	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция	Декабрь, 4 неделя

	удары)			
15	Короткие быстрые удары	Обучение	Тренировка	Январь, 2 неделя
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	Январь, 3 неделя
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	Январь, 4 неделя
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Тренировка	Февраль, 1 неделя
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	Тренировка	Февраль, 2 неделя
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	Лекция. Просмотр видеороликов	Февраль, 3 неделя
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Тренировка	Февраль, 4 неделя
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	Тренировка	Март, 1 неделя
23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	Март, 2 неделя
24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	Март, 3 неделя
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	Тренировка	Март, 4 неделя
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тренировка	Апрель, 1 неделя

27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	Тренировка	Апрель, 1 неделя
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	Соревнование	Апрель, 1 неделя
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра - соревнование	Тренировка	Апрель, 1 неделя
30	Организация соревнований по бадминтону	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Тренировка	Май, 1 неделя
31	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	Май, 2 неделя
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	Тренировка	Май, 3 неделя
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 4 неделя
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 5 неделя

8 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и	Просмотр презентации, конспектирование материала в	Лекция	Сентябрь, 1 неделя

	инвентарю	тетради		
2	Основные стойки и перемещения в них	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение	Тренировка	Сентябрь, 2 неделя
3	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Первичное ознакомление и освоение	Лекция	Сентябрь, 3 неделя
4	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	Первичное ознакомление и освоение	Тренировка	Сентябрь, 4 неделя
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	Тренировка	Октябрь, 1 неделя
6	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Ознакомление и освоение	Тренировка	Октябрь, 2 неделя
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Освоение и закрепление ЗУН	Тренировка	Октябрь, 3 неделя
8	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Обучение и обобщение пройденного материала	Лекция	Ноябрь, 2 неделя
9	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений и навыков	Тренировка	Ноябрь, 3 неделя
10	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Освоение новых ударов	Тренировка	Ноябрь, 4 неделя
11	Удары справа, слева открытой и	Контрольное выполнение подачи.	Тренировка	Декабрь, 1 неделя

	закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	Закрепление техники сложного двигательного действия		
12	Плоская подача. Короткие удары	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	Декабрь, 2 неделя
13	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	Декабрь, 3 неделя
14	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	Повторение и закрепление ЗУН	Лекция	Декабрь, 4 неделя
15	Короткие быстрые удары	Обучение	Тренировка	Январь, 2 неделя
16	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	Обучение и систематизирование знаний	Тренировка	Январь, 3 неделя
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств учащихся	Тренировка	Январь, 4 неделя
18	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Слушание, конспектирование, просмотр видеофильма	Тренировка	Февраль, 1 неделя
19	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	Выполнение заданий по карточкам	Тренировка	Февраль, 2 неделя
20	Сочетание технических приёмов подачи и удара	КУ Подача (зачёт)	Лекция. Просмотр видеороликов	Февраль, 3 неделя
21	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	Тренировка	Февраль, 4 неделя
22	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	КУ далёкий и короткий удары	Тренировка	Март, 1 неделя

23	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	Март, 2 неделя
24	Плоский удар. Перевод	Освоение нового двигательного действия	Тренировка	Март, 3 неделя
25	Плоский удар. Перевод	Освоение двигательного действия	Тренировка	Март, 4 неделя
26	Сочетание технических приёмов в учебной игре	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками	Тренировка	Апрель, 1 неделя
27	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	Групповая работа по станциям	Тренировка	Апрель, 1 неделя
28	Совершенствование игровых действий	Игровая	Соревнование	Апрель, 1 неделя
29	Правила одиночной и парной игры	Учебная игра - соревнование	Тренировка	Апрель, 1 неделя
30	Организация соревнований по бадминтону	Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование	Тренировка	Май, 1 неделя
31	Технико-тактическая подготовка	Умение вести тактическую игру	Тренировка	Май, 2 неделя
32	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Индивидуальная работа	Тренировка	Май, 3 неделя
33	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 4 неделя
34	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	Тестирование	Практико-ориентированное учебное занятие	Май, 5 неделя

Формы диагностики и подведение итогов: соревнование

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
6. *Тристан В.Г.* Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
8. Галицкий А. Азбука бадминтона: учебное пособие / А. Галицкий, О.Мар-ков. – М.: ФиС, 1987.

9.Киселёв П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.: Глобус, 2008.

10.Рыбаков Д. Основы спортивного бадминтона / Д. Рыбаков, М. Штильман. – М.: ФиС, 1982.

11.СмирновЮ.Н. Бадминтон: учебноепособиедляинститутовфизическойкультуры / Ю.Н. Смирнов. –М.: 1989.

12.<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/>Приказ Министерства образования и науки РФ.

13.<http://www.obadmintone.ru>.

14.<http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170>.

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Сетка бадминтонная	П	
Ракетки	К	
Воланы	К	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
Спортивный зал игровой	Д	

Подсобное помещение для хранения инвентаря	Д	
--	---	--

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

Список литературы для обучающихся

1. Лившиц В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц. – М.: ФиС, 1988.
2. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.
3. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

Приложение к программе

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону.

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;

– площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по бадминтону.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон;
- провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по бадминтону.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное расстояние от его ракетки до учеников.
- Во время разучивания ударов сверху и с боку, которые выполняют обучающиеся с ракетками или другими предметами, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.
- Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана необходимо следить, нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

– Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения учителя.

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

– избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

– исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

– соблюдать интервал и дистанцию;

– быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

– при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

– с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

– под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-8 классов

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

5-6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	16-20	11-15	8-10	5-7	4 и ниже
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек	20	21	22	24	26
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	5 и больше	4-5	1-3	2	1
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки	9-10	7-8	5-6	3-4	2

	из 20 ударов, кол-во раз					
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	5 и больше	3-4	2	1	-
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	5 и больше	4-5	1-3	2	1
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	-	-	-	-	-

7-8 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1.	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	16-20	11-15	11-15	5-7	4 и ниже
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и	18	20	22	23	24

	простым шагом), перенося рукой, воланы из центра в каждый угол площадки, сек					
3.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	6 и больше	4-5	2-4	1	-
4.	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	9-10	7-8	6-8	4-5	3 и меньше
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	7 и больше	5-6	3-4	2	1
6.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	6 и больше	4-5	2-4	1	-
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	-	-	-	-	-

