

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
(МАОУ «СОШ № 7»)
«7 №-а шөр школа» муниципальной асьюралана велёдан учреждение
(«7 №-а ШШ» МАВУ)**

Рекомендовано
Педагогическим
советом МАОУ «СОШ № 7»
Протокол № 1 от «29» августа 2018



**Программа курса внеурочной деятельности
«Бадминтон»**
Уровень образования – основное общее образование
Направление – спортивно-оздоровительное
Срок обучения – 1 год

Сыктывкар, 2018

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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 учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение 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 видов спорта, в частности бадминтона, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях бадминтоном;
- 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 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 учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Бадминтон», в единстве с освоением программного материала других образовательных курсов и дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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 учащихся 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 движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития бадминтона, целей, задач;
- 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 учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся 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.

Выпускник научится:

В области познавательной культуры:

- узнает об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- узнает об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

- овладеет 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.

- узнает об истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- узнает об основных направлениях развития бадминтона, целей, задач;

- узнает 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:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- соблюдать правила безопасности;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. физической подготовке в полном объеме;

- организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- 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:

- длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- передвигаться красиво легко и непринужденно.

- 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;

- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных видов спорта, в частности бадминтона, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях бадминтоном;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.
- способам организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- широкому арсеналу двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание деятельности	внеурочной	Формы организации	Виды деятельности
<p>История игры бадминтон. 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.</p>		<p>Беседа Лекторий</p>	<p>Знать историю развития бадминтона.</p> <p>Излагать общие правила игры в бадминтон.</p> <p>Излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом</p> <p>Осуществлять поиск информации по вопросам развития современных видов спорта, в частности бадминтона, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях бадминтоном</p>
<p>Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в</p>		<p>Беседа Лекторий Спортивно-тренировочные занятия</p>	<p>Называть основные показатели физического развития.</p> <p>Измерять показатели физического развития.</p> <p>Называть основные признаки правильной осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки.</p> <p>Знать значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.</p>

<p>адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.</p>		
<p>Режим дня учащегося 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. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Беседа Лекторий Практикум</p>	<p>Знать о значении режима дня в жизни человека.</p> <p>Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p> <p>Уметь оказывать доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</p>
<p>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.</p>	<p>Спортивно-тренировочные занятия</p>	<p>Соблюдать требования безопасности на игровой площадке.</p> <p>Называть размеры игровой площадки, её основные зоны.</p> <p>Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон.</p>

<p>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.</p>		<p>Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки</p>
<p>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.</p>	<p>Беседа Лекторий Спортивно-тренировочные занятия Практикум</p>	<p>Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.</p> <p>Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p> <p>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.</p>	<p>Практикум Спортивно-тренировочные занятия</p>	<p>Составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения из комплекса утренней зарядки.</p>
<p>Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара</p>	<p>Беседа Лекторий</p>	<p>Демонстрировать основные</p>

<p>открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.</p> <p>Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</p> <p>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».</p> <p>Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.</p> <p>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.</p>	<p>Спортивно-тренировочные занятия Практикум</p>	<p>способы хватки ракетки.</p> <p>Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.</p>
<p>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</p>	<p>Беседа Лекторий Спортивно-тренировочные занятия Практикум Соревнования</p>	<p>Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого</p>

<p>площадки; передвижение учащегося по площадке в три точки; передвижение учащегося 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.</p>		<p>удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке. Осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи; Активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</p>
---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема	Количество часов
1	История игры бадминтон. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. Основные термины и понятия в бадминтоне. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Упражнения для развития физических качеств. Специальные физические упражнения.	1
2	История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Правила игры в бадминтон. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.	1
3	Олимпийское движение в бадминтоне. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.	1
4	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	1
5	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1
6	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Специальные физические упражнения.	1
7	Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Индивидуальные упражнения с воланом, с двумя воланами.	1
8	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Индивидуальные упражнения с воланом, с двумя воланами.	1
9	Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Парные упражнения с воланом, с двумя воланами.	1
10	Физическое развитие человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения с различными видами жонглирования с	1

	воланом и воздушным или поролоновым мячиком.	
11	Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1
12	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1
13	Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1
14	Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1
15	Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	1
16	Средства формирования и профилактика нарушения осанки. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	1
17	Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию.	1
18	Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Передвижения скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.	1
19	Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Передвижения выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.	1
20	Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.	1
21	Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Совершенствование ударов перед собой и перемещений	1
22	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону.	1

	Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Совершенствование ударов перед собой и перемещений	
23	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Совершенствование ударов перед собой и перемещений	1
24	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Совершенствование высоко-далекой подачи.	1
25	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья. Совершенствование высоко-далекой подачи.	1
26	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Совершенствование высоко-далекой подачи.	1
27	Упражнения для развития силы кисти. Совершенствование высоко-далекого и нападающего удара над головой.	1
28	Упражнения для развития быстроты. Совершенствование высоко-далекого и нападающего удара над головой.	1
29	Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Совершенствование высоко-далекого и нападающего удара над головой.	1
30	Упражнения на расслабление. Совершенствование комбинации: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).	1
31	Передвижения: по зонам площадки; передвижение учащегося по площадке в три точки; передвижение учащегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Совершенствование комбинации: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).	1
32	Тактика одиночной игры. Обучение правилам одиночной и парной игр.	1
33	Тактика игры смешанных пар (микст). Обучение правилам одиночной и парной игр.	1
34	Игра по правилам. Обучение правилам одиночной и парной игр.	1
35	Защита проекта	1
Итого		35