

Программа внеурочной деятельности «***Если хочешь быть здоров***» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 11-13 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно­сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «***Если хочешь быть здоров***» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 34 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведёно 30 час. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 5-7 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

Внеурочная деятельность является обязательной частью образовательной программы школы, поэтому целью внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения предметной среды и развития метапредметных и личностных образовательных результатов.

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры**

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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 во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

- Знать правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,

- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,

- историю развития данных видов в России и в мире.

- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;

- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;

- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;

- осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности.

Для обучающихся, посещающих секцию первый год, ставятся частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата,

- развитие быстроты, гибкости, ловкости;

- обучение технике стоек и перемещений;

- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки,

- вопросы закаливания организма.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.

*В области познавательной культуры*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Названиераздела | Теория:Основныетеоретическиепонятия | Практика: Примерное содержание деятельности | Оборудование,оснащенность | Местопроведения |
| 1. | Баскетбол | * История возникновения игры.
* Правила игры.
* Организация и проведения соревнований.

Инструктаж по ТБ на занятияхбаскетболом | -ОФП- СФП- Перемещения,остановки, повороты.- Бег с изменениемскорости, направления.- Ловля и передача мячадвумя руками от плеча впарах, в тройках, наместе и в движении.- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстоянияпосле остановки и после ведения.* То же со средней дистанции.

-Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.* Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3.
* Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.

Ссочетание изученных приёмов и применение их в игре. | Баскетбольныемячи,гимнастическиескамейки,скакалки,свистокс | Спортзалшколы,спортивная площадка. |
| 2. | Пионербол | * История возникновения игры.
* Правила игры.
* Организация и проведения соревнований.
* Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.
 | * ОФП
* СФП
* Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения.
* Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.
 | Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток. | Спортзалшколы,спортивнаяплощадка. |
| 3. | Волейбол | * История возникновения игры.
* Правила игры в волейбол.
* Организация и проведение соревнований.

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом | * ОФП
* СФП
* Обучение техники нападения:

а) Стойки, перемещения;б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения.* Техника защиты:

а) Стойки, перемещения;б) Приём мяча снизу;в) Блокирование.Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.Учебная игра | Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток | Спортзалшколы,спортивнаяплощадка |
| 4. | Бадминтон | * История возникновения игры.
* Правила игры в бадминтон.
* Организация и проведение соревнований.

Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном | * ОФП
* СФП
* Обучение техники нападения:

а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.* Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения.

Учебная игра | Теннисные мячи, волан, ракетка, стенкагимнастическая,свисток |  |

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименованиераздела | Наименование темы занятия |
| 1 | Баскетбол (10 ч) | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину. |
| 2-3 | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. |
| 4 | Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач». |
| 5 | Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра. |
| 6-7 | Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. |
| 8-9 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. |
| 10 | Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 11 | Пионербол(6 ч) | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12 |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. |
| 13 | Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра. |
| 14 | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра. |
| 15-16 | Учебная игра в пионербол |
| 17 | Волейбол (11 ч.) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль». |
| 19 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). |
|  |  |  |
| 20-21 | Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол. |
| 22 | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 23-24 | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 25 | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием. |
| 26 | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. |
| 27 | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. |
| 28-29 | Бадминтон(7 ч.) | Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки. |
| 30-31 | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра. |
| 32-33 | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра. |
| 34 | Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона. |

Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2010г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.
5. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Агенство «Фаир», 1997г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1-11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. - М.: - Дрофа, 2002г.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел | Тема занятия | Кол.часов | Дата | Примечание |
| План | Факт |  |
| 1 |  | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину. | 1 |  |  |  |
| 2 |  | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3 |  | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 4 |  | Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач». | 1 |  |  |  |
| 5 |  | Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 6 |  | Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. | 1 |  |  |  |
| 7 |  | Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. | 1 |  |  |  |
| 8 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 9 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 10 |  | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 11 |  | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 12 |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. | 1 |  |  |  |
| 13 |  | Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 14 |  | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 15 |  | Учебная игра в пионербол | 1 |  |  |  |
| 16 |  | Учебная игра в пионербол | 1 |  |  |  |
| 17 |  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. | 1 |  |  |  |
| 18 |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль». | 1 |  |  |  |
| 19 |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). | 1 |  |  |  |
| 20 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол. | 1 |  |  |  |
| 21 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол. | 1 |  |  |  |
| 22 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 23 |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 24 |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 25 |  | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |  |
| 26 |  | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |  |  |
| 27 |  | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |  |
| 28 |  | Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 |  |  |  |
| 29 |  | Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 |  |  |  |
| 30 |  | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 31 |  | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 32 |  | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 33 |  | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 34 |  | Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона. | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого 34 часов |  |  |  |  |