

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Погранично-таможенно-правовой лицей»

Утверждено

Директор МБОУ ПТПЛ

 / С. А. Меренкова



Приказ № 43-0

от «29» 03 2021 г.

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Класс: 6

(с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями))

Учитель: Латонина С.А.

2021-2022

Пояснительная записка

Физическое воспитание — неотъемлемая часть образовательного процесса для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Направлено на формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, общекультурное, личностное развитие ребёнка.

Физическая культура в школе для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлена на формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни. Соблюдения индивидуального режима питания и сна; воспитание интереса к физической культуре и спорту; формирование и совершенствование основных двигательных качеств. Коррекция нарушений общего физического развития и психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; коррекция недостатков познавательной сферы. Развитие эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена на основе программ:

- «Физическая культура», авторов: А.А.Дмитриева, И.Ю.Жуковина, С.И.Веневцева из сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы/под ред. И.М.Бгажноковой –Москва:Просвещение, 2010;

- «Бадминтон», автор Турманидзе В.Г. из сборника: 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.

Предмет физкультура в 5-9 классах изучается по 3 часа в учебную неделю, 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-развитие адекватных представлений о собственных возможностях;

-развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре:

- ориентироваться в понятиях: «Физическая культура», «физическое развитие», «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость) и различать их между собой;
- соблюдать технику безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в показателях самоконтроля физического состояния;
- правила соревнований и элементарное судейство спортивных соревнований по лёгкой атлетике, лыжным гонкам, баскетболу и волейболу, бадминтону.
- роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- оценивание своего физического состояния, величину физических нагрузок.

Способы физкультурной деятельности:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки, спортивной разминки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами самостоятельно;
- участвовать в подвижных и спортивных играх, соревнованиях, соблюдая правила взаимодействия с игроками (правила игры);
- производить судейство изученных игр.

Физическое совершенствование:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы и перестроения, фигурную маршировку; подавать строевые команды, проводить комплекс ОРУ для одноклассников;
- выполнять гимнастические упражнения в равновесии, на снарядах, акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- передвигаться на лыжах; выполнять подъёмы, спуски, повороты и торможения

различными способами на лыжах;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;

-контролировать и сохранять правильную осанку.

Обязателен контроль за физическим развитием и физической подготовкой учащихся, который позволяет выявить динамику развития учащихся. Контрольные нормативы принимаются на уроках физкультуры дважды в год — в сентябре и в мае. К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

Учитывалось, что ученики 5-9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

Промежуточная аттестация по предмету «физкультура» проводится дважды в год: в конце первого и второго учебного полугодия. Формами промежуточной аттестации на уроках физкультуры будет практическое выполнение технических приёмов в изучаемых видах спорта и собеседования (с оцениванием) по теории физической культуры и ЗОЖ.

Содержание учебного предмета

Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

В *раздел «Гимнастика»* включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Упражнениями в лазанье и перелезании, поднимании и переноске грузов, упражнениями с предметами и на гимнастических снарядах.

Раздел *«Легкая атлетика»* включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Лыжная подготовка включает обучение различным способам перемещения на лыжах – лыжным ходам, поворотам, подъёмам и спускам.

В разделе *«Игры»* включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Помимо пионербола, волейбола, баскетбола в данной программе предлагается уделить много времени бадминтону.

Построение уроков по физкультуре будет структурно выглядеть следующим образом: два урока, проходящие по основной программе и один урок спортивно-оздоровительной игры в бадминтон в течение учебной недели.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Бадминтон

Теоретические сведения

Развитие бадминтона в России. Физическая подготовка в бадминтоне.

Практический материал

Передвижения приставными шагами, скрестными шагами, выпады вперёд, в сторону. Передвижения по площадке в четыре точки. Удары на сетке: подставка, откидка, добивание, толчок, перевод волана открытой и закрытой стороной. Техника выполнения плоской подачи, высокой подачи.

Предметные результаты освоения программы

Минимальный уровень:

- знать, как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- выполнять наскок в упор на колени в опорном прыжке;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке;
- передавать палочку во встречной эстафете;
- передвигаться без остановок в чередовании бега и ходьбы 5 мин;
- отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту и длину;
- передвигаться на лыжах в спокойном темпе;
- знать расстановку игроков на площадке в волейболе;
- принимать стойку волейболиста;
- выполнять остановку шагом в баскетболе, передачу мяча от груди на месте, вести мяч одной рукой на месте;
- совершать удары по волану закрытой ракеткой, передвигаться по площадке.

Достаточный уровень:

- правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- знать правила безопасной работы на спортивных снарядах;
- подавать команды при выполнении ОРУ, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь», сохранять равновесие в упражнениях на бревне, преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезаний и лазанья;
- знать фазы прыжка в высоту способом «перешагивание», правила передачи палочки во встречной эстафете;
- ходить спортивной ходьбой, пробегать в медленном темпе 5 мин, правильно отталкиваться в прыжках с разбега в длину и высоту
- знать для чего применяются лыжные мази. Как их накладывать;
- координировать движение туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезках 40-60м; проходить в быстром темпе 100-150м любым ходом, спускаться с гор в низкой стойке, преодолевать на лыжах до 2 км (девочки) и до 3 км (мальчики);
- знать расстановку и перемещение игроков на площадке в волейболе, как влияют занятия баскетболом на организм учащихся;
- уметь принимать стойку волейболиста, перемещаться в ней; выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, нижнюю прямую подачу;
- выполнять остановку шагом в баскетболе, передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте, ведение одной рукой на месте, бросок по корзине двумя руками снизу с места;
- передвигаться по площадке в бадминтоне, совершать удары на сетке, совершать высокую подачу.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
I	Лёгкая атлетика	8	Т/б на уроках физкультуры. Ходьба с остановкой по сигналу, прыжки с поворотами.	1 неделя	
			Контроль уровня физической подготовленности.	1 неделя	

			Спортивная ходьба, беговые упражнения.	1 неделя	
			Спортивная ходьба, кроссовый бег.	2 неделя	
			Прыжки в высоту, толкание набивного мяча.	2 неделя	
			Прыжки в высоту, толкание набивного мяча.	2 неделя	
			Встречная эстафета.	3 неделя	
			Прыжки в высоту в соревновательном режиме, встречная эстафета.	3 неделя	
II	Гимнастика	10	Т/б на уроках гимнастики. Лазанье по гимнастической стенке, равновесия на гимнастической скамейке.	3 неделя	
			Перестроение в колонне и шеренге, кувырки.	4 неделя	
			Построение в две шеренги, лазанье в висе.	4 неделя	
			Акробатическая комбинация, комбинация на бревне.	4 неделя	
			Комбинация на бревне, расхождение.		
			Перелезание через препятствия, смешанные висы.		
			Опорный прыжок, ПВО.		
			Опорный прыжок.		
			Опорный прыжок, укрепление осанки.		
			Опорный прыжок, ПВО.		
III	Спортивные игры	14	Т/б на уроках баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте.		

	Баскетбол		Передача двумя руками от груди на месте и в движении шагом.		
			Ведение шагом, ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
			Остановка шагом.		
			Броски по корзине двумя руками снизу.		
			Броски по корзине двумя руками от груди.		
			Сочетание элементов: бег, ловля, остановка шагом, передача 2 руками от груди.		
			Сочетание элементов: бег, ловля, остановка шагом, передача 2 руками от груди.		
			Совершенствование технических приёмов: ведение, передача.		
			Совершенствование технических приёмов: ведение, бросок.		
			Эстафеты с ведением мяча.		
			Совершенствование технических приёмов: ведение, остановка.		
			Оценка техники выполнения упражнений из раздела «Баскетбол».		
			Эстафеты с ведением мяча.		
IV	Лыжная подготовка	13	Т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.		
			Одновременный бесшажный ход.		
			Одновременный одношажный ход.		
			Одновременный одношажный ход.		

			Повторная тренировка.		
			Торможение «плугом».		
			Подъём п/лесенкой, п/ёлочкой.		
			Повторная тренировка.		
			Подъёмы и спуски.		
			Повторная тренировка.		
			Спуски со склонов.		
			Повторная тренировка.		
			Лыжные эстафеты.		
Ш	Спортивные игры Волейбол	13	Т/б на уроках волейбола. Стойка и перемещение волейболиста.		
			Передача мяча после наброса.		
			Передача мяча в паре сверху.		
			Передача мяча снизу над собой.		
			Передача мяча в паре.		
			Нижняя прямая подача мяча.		
			Совершенствование приёма и передачи мяча.		
			Совершенствование передачи мяча над собой.		
			Совершенствование передачи мяча.		
			Совершенствование подачи.		
			Совершенствование подачи.		
			Подача и приём мяча.		
			Совершенствование игровых действий.		
І	Лёгкая атлетика	10	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Встречные эстафеты, метание в цель.		

			Бег с низкого старта, метание в цель.		
			Метание с разбега.		
			Бег с низкого старта, метание с разбега.		
			Прыжок в длину, метание.		
			Прыжок в длину, переменный бег.		
			Прыжок в длину, спортивная ходьба.		
			Оценка техники выполнения упражнений по разделу «Лёгкая атлетика», собеседование по теме ЗОЖ.		
			Оценка уровня физической подготовленности.		
			Эстафетный бег.		
V	Бадминтон	34	Т/б на уроках по бадминтону. История возникновения и развития бадминтона.		
			Основные стойки и перемещения в бадминтоне.		
			Способы перемещения по площадке.		
			Основы техники бадминтона: удары на сетке.		
			Специальная подготовка бадминтониста.		
			Удары на сетке.		
			Удары на сетке.		
			Плоская подача.		
			Специальная подготовка бадминтониста.		
			Плоская подача.		

			Передвижение в передней зоне площадки.		
			Перемещение в передней зоне площадки с ударами.		
			ОФП.		
			Удары сбоку.		
			Удары сверху.		
			Специальная подготовка бадминтониста.		
			Высокий удар сверху.		
			Короткая подача.		
			Высоко-далёкая подача.		
			Сочетание подачи и ударов.		
			Специальная подготовка бадминтониста.		
			Удар «смеш».		
			Организация самостоятельных занятий бадминтоном.		
			Техническо-тактическая подготовка.		
			Подача.		
			Перевод волана.		
			Сочетание приёмов: подача, удар.		
			Круговая тренировка.		
			Совершенствование игровых действий.		