Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 37 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2026

Утверждена приказом директора
ГБОУ школы № 37
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 01.09.2026 № 80/8 - ОД

Директор: _____
Орлова О.А.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СМЭШ. АДАПТИВНЫЙ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И БАДМИНТОН»

для обучающихся с нарушением интеллекта

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:
Силантьева Екатерина Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2026

Содержание

Пояснительная записка....2

Цель и задачи программы....2

Адресат АДОП «СМЭШ. АДАПТИВНЫЙ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И БАДМИНТОН»....3

1. Условия реализации АДОП «СМЭШ. АДАПТИВНЫЙ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И БАДМИНТОН»....4

2. Планируемые результаты освоения программы....5

3. Календарный учебный график....6

4. Содержание программы....6

5. Оценочные и методические материалы....8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Адаптивный настольный теннис и бадминтон» имеет адаптивную физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучающихся с нарушением интеллекта в условиях коррекционной школы. Общий объём составляет 72 часа: 36 часов отводится на модуль адаптивного настольного тенниса и 36 часов — на модуль адаптивного бадминтона.

Оба вида спорта обладают выраженным коррекционно-развивающим потенциалом: способствуют развитию зрительно-двигательной координации, реакции, точности и дозирования усилий, пространственной ориентировки, устойчивости внимания, самоконтроля и навыков взаимодействия. Содержание строится от простых действий с предметом и ракеткой к доступным игровым ситуациям.

Ведущими принципами являются безопасность, индивидуализация, доступность, постепенность, повторяемость и положительное подкрепление. Технический результат не рассматривается отдельно от функциональных возможностей обучающегося. Допускаются изменение размера игровой зоны, высоты сетки, темпа, дистанции, количества повторений, использование замедленного инвентаря и выполнение отдельных заданий сидя или с опорой.

Программа не устанавливает медицинский допуск. Нагрузка и варианты упражнений определяются с учётом рекомендаций ПМПК, медицинских заключений, индивидуальных особенностей и АООП. При наличии противопоказаний упражнение заменяется равноценным по коррекционной задаче.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель — создание условий для укрепления здоровья, развития доступных двигательных способностей, коррекции координационных и регуляторных трудностей, повышения самостоятельности и социализации обучающихся с нарушением интеллекта средствами адаптивного настольного тенниса и бадминтона.

Основные задачи

- сформировать безопасные навыки обращения с ракеткой, мячом, воланом, столом, сеткой и разметкой;
- обучить доступным исходным положениям, перемещениям, ударам, подаче и приёму в настольном теннисе и бадминтоне;
- развивать зрительно-моторную координацию, реакцию, равновесие, точность, пространственную ориентировку и дозирование мышечного усилия;

- формировать способность действовать по короткой инструкции, удерживать последовательность действий и переключаться между двигательными задачами;
- развивать навыки общения в паре, соблюдения очередности, правил, безопасной дистанции и спортивного поведения;
- создавать ситуацию успешности и поддерживать устойчивую мотивацию к регулярной двигательной активности.

Коррекционно-развивающие задачи

- коррекция и развитие зрительно-двигательной координации и точности направленного движения;
- развитие произвольного внимания, реакции на сигнал и способности завершать начатое двигательное действие;
- формирование самоконтроля, регулирования силы удара и прогнозирования простого результата действия;
- развитие ориентировки в собственном теле, на игровой площадке и относительно партнёра;
- формирование эмоциональной устойчивости, способности принимать ошибку и повторять попытку;
- повышение самостоятельности при подготовке и уборке инвентаря, выборе места и выполнении знакомого задания.

Адресат АДОП «СМЭШ» АДАПТИВНЫЙ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И БАДМИНТОН.

Программа предназначена для обучающихся с нарушением интеллекта. Возраст детей: 10 – 18 лет**.**

Условия набора. На обучение по программе принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью, по желанию, на основании заявления родителей.

Количество обучающихся в группе до 12 человек.

<u>Психолого-педагогическая характеристика учащихся</u>

В структуре психики детей с нарушением интеллекта в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При нарушении интеллекта страдают

не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, ракетки для бадминтона, воланы (перьевые или синтетические), сетка бадминтонная, теннистные столы с сетками, ракетки для тенниса, мячи для тенниса, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Формы организации занятий

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Самостоятельные тренировки по заданию педагога;

Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий:

- тренировочная
- соревнования

Формы организации обучения.

- по количеству детей, участвующих в занятии, — коллективная (со всей группой в едином темпе и с общими задачами), групповая, индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — беседа, спортивные игры, состязания.
- по дидактической цели — вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий (теоретическое и практическое занятие)

План проведения занятий:

1. Организационный момент
2. Объяснение темы
3. Постановка цели и задачи
4. Разминка
5. Тренировка
6. Подведение итогов
7. Анализ

Методы контроля и управления образовательным процессом:

- наблюдение;
- опрос;
- показ;
- контрольные и итоговые занятия.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- положительное отношение к доступной физической активности;
- готовность соблюдать правила безопасности и взаимодействовать с партнёром;
- развитие настойчивости, эмоционального самоконтроля и адекватного отношения к результату;
- повышение уверенности в собственных двигательных возможностях.

Метапредметные и жизненные компетенции

- понимать короткую инструкцию и выполнять действие по показу или визуальной схеме;
- организовывать безопасное рабочее место и пользоваться инвентарём по назначению;
- начинать и заканчивать действие по сигналу, соблюдать очередность;
- обращаться за помощью и принимать корректирующую подсказку;
- оценивать своё выполнение по простому критерию: самостоятельно / с помощью / пока недоступно.

Предметные результаты: адаптивный настольный теннис

- безопасно держать ракетку и контролировать мяч в простых упражнениях;
- принимать доступную стойку у стола и перемещаться вправо/влево в индивидуально доступном объёме;
- выполнять удар справа и слева после удобного наброса или отскока;
- выполнять адаптированную подачу и принимать медленную подачу;
- поддерживать короткий кооперативный розыгрыш;
- понимать простейший счёт, очередность подачи и завершение розыгрыша.

Предметные результаты: адаптивный бадминтон

- безопасно пользоваться ракеткой и воланом, контролируя зону замаха;
- выполнять доступную стойку и перемещаться к обозначенным зонам;
- выполнять адаптированную подачу, удар снизу и доступный удар сверху;
- направлять волан в крупные переднюю/заднюю или правую/левую зоны;
- поддерживать короткий кооперативный розыгрыш;
- понимать простейший счёт и безопасное расположение на площадке.

Коррекционные результаты

- улучшение доступной зрительно-моторной координации и реакции на движущийся объект;

- повышение точности и способности регулировать силу направленного движения;
- увеличение времени устойчивого включения в двигательную задачу;
- снижение числа небезопасных действий с ракеткой и инвентарём;
- повышение самостоятельности в знакомых упражнениях и игровых ситуациях.

Сроки реализации программы

Общий объём программы — 72 академических часа.

Модуль «Адаптивный настольный теннис» составляет 36 часов, модуль «Адаптивный бадминтон» — 36 часов.

Календарно-тематическое планирование - 72 занятия по 1 академическому часу.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 группа

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	25.05.2027	36	72	2 раза в неделю по 1 часу (занятие 40 минут)

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Адаптивный настольный теннис — 36 часов

1.1. Организация, безопасность и диагностика — 4 ч.

Знакомство со столом, сеткой, ракеткой и мячом; правила безопасной работы; стартовая оценка реакции, ловли, точности и ориентировки.

1.2. Координационная подготовка и чувство мяча — 7 ч.

Хват, удержание и подбивание мяча, стойка, зрительное слежение, отскок, перемещения вдоль стола, контроль силы.

1.3. Базовые удары справа и слева — 8 ч.

Удар после наброса и после отскока, попадание в крупные зоны, чередование сторон, возврат в готовность.

1.4. Подача, приём и розыгрыш — 8 ч.

Адаптированная подача, подача в зону, приём, связка «подача–приём», кооперативные розыгрыши 2–5 ударов.

1.5. Направление, правила и игровая практика — 6 ч.

Игра по линии и диагонали, управление силой, простейший счёт, учебные игры и задания по зонам.

1.6. Контроль и итог модуля — 3 ч.

Контрольные станции, кооперативный контрольный розыгрыш, адаптированный мини-турнир и рефлексия.

Модуль 2. Адаптивный бадминтон — 36 часов

2.1. Организация, безопасность и диагностика — 2 ч.

Инвентарь, зона замаха, безопасная дистанция, исходная диагностика реакции и ориентировки.

2.2. Координационная подготовка и базовые перемещения — 9 ч.

Хват, чувство волана, подбивание, стойка, перемещения вправо/влево, вперёд и безопасное перемещение назад.

2.3. Подача и основные удары — 10 ч.

Короткая и высокая адаптированная подача, удар снизу, удар сверху, высокий и укороченный удар, действия у сетки.

2.4. Розыгрыш и сочетание действий — 7 ч.

Подача–приём, розыгрыш 2–5 ударов, направление по зонам, возвращение в базовую позицию.

2.5. Правила и игровая практика — 5 ч.

Простейший счёт, учебные игры, парное взаимодействие, командные упражнения и задания по зонам.

2.6. Контроль и итог модуля — 3 ч.

Контрольные станции, контрольный розыгрыш, адаптированный мини-турнир и итоговая рефлексия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АДОП «СМЭШ. АДАПТИВНЫЙ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И БАДМИНТОН»

№	Раздел	Часы
1	**Модуль 1. Адаптивный настольный теннис**	
1.1	Организация, безопасность и диагностика	4

№	Раздел	Часы
1.2	Координационная подготовка и чувство мяча	7
1.3	Базовые удары справа и слева	8
1.4	Подача, приём и розыгрыш	8
1.5	Направление, правила и игровая практика	6
1.6	Контроль и итог модуля	3
2	**Модуль 2. Адаптивный бадминтон**	
2.1	Организация, безопасность и диагностика	2
2.2	Координационная подготовка и базовые перемещения	9
2.3	Подача и основные удары	10
2.4	Розыгрыш и сочетание действий	7
2.5	Правила и игровая практика	5
2.6	Контроль и итог модуля	3
	ИТОГО	**72**

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- показ с кратким словесным сопровождением;
- поэтапное обучение двигательному действию;
- индивидуальная работа, работа в парах и малых группах;
- станционные задания с несколькими уровнями сложности;
- наброс/подача мяча или волана педагогом в предсказуемую точку;
- кооперативная игра, где цель — общий результат пары;
- адаптированные учебные соревнования с упрощённым счётом;
- визуальные мишени, цветовые зоны, жетоны и карточки последовательности;
- регулярное положительное подкрепление и краткая рефлексия.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ

Контроль носит формирующий характер. Основная задача — определить степень самостоятельности, безопасности и устойчивости освоенного действия, а не ранжировать обучающихся по спортивному результату. Итоги сравниваются преимущественно с собственной исходной диагностикой ребёнка.

Уровень	Характеристика	Педагогическое решение
3 — самостоятельно	Выполняет знакомое действие безопасно и достаточно стабильно без физической помощи.	Постепенное усложнение, перенос навыка в игру.
2 — с частичной помощью	Нуждается в показе, словесной/визуальной подсказке или облегчении условий.	Сохранение опор и повторение.
1 — с существенной помощью	Выполняет отдельные элементы с направляющей помощью и многократным показом.	Пошаговое обучение и дополнительная адаптация.
0 — пока недоступно	Действие небезопасно или функционально недоступно даже после адаптации.	Замена равноценным по коррекционной цели заданием.

Рекомендуемые показатели: безопасное обращение с ракеткой, понимание инструкции, устойчивость исходного положения, зрительное слежение, качество контакта с мячом/воланом, точность направления, способность выполнить подачу, поддержать короткий розыгрыш, соблюдать очередность и простейшие правила.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для настольного тенниса

- теннисные столы и сетки;
- ракетки с удобными рукоятками, при необходимости облегчённые;
- мячи стандартного и контрастного цвета, при необходимости тренировочные увеличенные/облегчённые;
- корзины для мячей, крупные мишени, цветные ленты и маркеры;
- жетоны или простое табло для счёта.

Для бадминтона

- бадминтонные ракетки стандартного и укороченного размера;
- пластиковые, замедленные тренировочные и мягкие воланы;
- переносная сетка или разделительная лента с регулируемой высотой;
- обручи, конусы, плоские маркеры и крупные целевые зоны;
- визуальные карточки направлений и табло/жетоны для счёта.
- устойчивые стулья/опоры для доступных вариантов выполнения упражнений и аптечка в соответствии с локальными требованиями школы.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- До начала занятий проверять исправность столов, сеток, ракеток, покрытия и отсутствие лишних предметов в зоне перемещения.
- При настольном теннисе мячи на полу собираются только после остановки упражнения; проходы вокруг столов сохраняются свободными.
- При бадминтоне каждая пара получает отдельную безопасную зону замаха; маховые движения вне задания не допускаются.
- Не использовать быстрый бег спиной, глубокие выпады и прыжковые действия как обязательные; при необходимости заменять их контролируемым шагом.
- Силовые удары и высокая скорость не являются обязательным результатом программы. При недостаточном контроле используются мягкие направленные действия.
- При признаках боли, выраженного утомления, нарушения координации или эмоциональной перегрузки упражнение прекращается или адаптируется.
- Индивидуальные медицинские ограничения и рекомендации имеют приоритет над календарным планом.

13. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2026/2027 учебный год — 72 часа: адаптивный настольный теннис — 36 часов, адаптивный бадминтон — 36 часов.

№	Модуль	Тема занятия	Основное содержание	Адаптационный акцент	Часы	Дата
1	Настольный теннис	Вводное занятие. Настольный теннис как адаптивный вид спорта	Инвентарь, устройство стола, сетки и ракетки; правила поведения.	Спокойный темп, визуальный показ, индивидуальная дистанция.	1	
2	Настольный теннис	Безопасность и организация места	Безопасная зона у стола, сбор мячей, перемещение вокруг стола.	Чёткие границы цветной разметкой, короткие инструкции.	1	
3	Настольный теннис	Исходная диагностика координации	Реакция на мяч, ловля после отскока, попадание в крупную цель.	Оценка только личного стартового уровня.	1	
4	Настольный теннис	Хват ракетки и положение кисти	Доступный нейтральный хват, удержание ракетки, смена положения.	Допускается индивидуально удобный функциональный хват.	1	
5	Настольный теннис	Чувство мяча: удержание на ракетке	Баланс мяча, перекаты, перенос мяча на ракетке.	Крупные/лёгкие мячи при необходимости, работа сидя.	1	
6	Настольный теннис	Чувство мяча: подбивание вверх	Одиночные и серийные подбивания открытой стороной ракетки.	Невысокая траектория, разрешён один отскок от пола.	1	
7	Настольный теннис	Подбивание разными сторонами	Чередование сторон ракетки, контроль силы.	Начало с 1–2 повторов, зрительная метка на сторонах.	1	
8	Настольный теннис	Стойка у стола	Положение ног и корпуса, готовность к удару.	Уменьшенная ширина стойки, опора/стул при необходимости.	1	
9	Настольный теннис	Перемещения вдоль стола	Приставной шаг вправо/влево, возврат в исходную позицию.	2 цветовые точки вместо свободного перемещения.	1	
10	Настольный теннис	Отскок мяча от стола	Наблюдение за траекторией, ловля после одного отскока.	Подача учителем с одинаковой скоростью и направлением.	1	
11	Настольный теннис	Толчок мяча ракеткой вперёд	Прямое направленное движение в большую цель без сетки.	Укороченная дистанция, крупная мишень.	1	
12	Настольный теннис	Удар справа после наброса	Контакт перед корпусом, мягкое направление мяча.	Наброс учителя в удобную точку.	1	
13	Настольный теннис	Удар справа после отскока	Удар по мячу после одного отскока на своей половине.	Медленный мяч, возможность ловли между попытками.	1	
14	Настольный теннис	Точность удара справа	Попадание в крупные зоны стола.	Одна зона за серию, визуальная подсказка.	1	

№	Модуль	Тема занятия	Основное содержание	Адаптационный акцент	Часы	Дата
15	Настольный теннис	Удар слева после наброса	Короткое движение ракетки перед корпусом.	Минимальная амплитуда, фиксация локтя.	1	
16	Настольный теннис	Удар слева после отскока	Контроль направления после одного отскока.	Предсказуемая подача учителем.	1	
17	Настольный теннис	Точность удара слева	Попадание в правую/левую половину крупной зоны.	Выбор только из двух направлений.	1	
18	Настольный теннис	Чередование справа и слева	Распознавание стороны, два последовательных действия.	Цветовые команды «справа/слева», медленный темп.	1	
19	Настольный теннис	Подача: подброс и контакт	Упрощённый подброс, удар по мячу в свою половину.	Допускается подача без высокого подброса по адаптированным правилам.	1	
20	Настольный теннис	Адаптированная подача через сетку	Попадание в стол после контакта на своей стороне.	Укороченная дистанция, снижение требований к высоте подброса.	1	
21	Настольный теннис	Подача в целевую зону	Направление подачи в крупную правую/левую зону.	Одна целевая зона за серию.	1	
22	Настольный теннис	Приём удобной подачи	Готовность, мягкий ответ справа или слева.	Медленная одинаковая подача партнёра/педагога.	1	
23	Настольный теннис	Связка «подача — приём»	Розыгрыш из двух действий.	Кооперативная цель — сохранить мяч, без счёта.	1	
24	Настольный теннис	Кооперативный розыгрыш 2–3 удара	Поддержание мяча в игре с учителем или партнёром.	Разрешён дополнительный отскок/ловля по индивидуальной адаптации.	1	
25	Настольный теннис	Кооперативный розыгрыш 3–5 ударов	Стабильность и возврат в готовность.	Считается общий рекорд пары, а не победа.	1	
26	Настольный теннис	Направление мяча по линии	Мягкий удар в прямом направлении.	Широкая целевая полоса.	1	
27	Настольный теннис	Направление мяча по диагонали	Удар в противоположную крупную зону.	Цветная диагональная мишень.	1	
28	Настольный теннис	Сила и высота удара	Различение мягкого и более сильного удара.	Контроль безопасности важнее скорости.	1	
29	Настольный теннис	Простейший счёт и очередность подачи	Понимание «очко», начало/конец розыгрыша, смена подачи.	Жетоны или карточки вместо устного счёта.	1	
30	Настольный теннис	Учебная игра до 5 очков	Применение подачи, приёма и счёта.	Укороченная партия, педагогическая помощь разрешена.	1	

№	Модуль	Тема занятия	Основное содержание	Адаптационный акцент	Часы	Дата
31	Настольный теннис	Игровые задания по зонам	Очко за попадание в обозначенную часть стола.	Крупные зоны и разные уровни сложности.	1	
32	Настольный теннис	Парная/командная форма	Очередность действий, поддержка партнёра.	Без требования стандартной парной техники.	1	
33	Настольный теннис	Контрольные станции по технике	Хват, подбивание, удар справа/слева, подача.	Выбор доступного варианта на каждой станции.	1	
34	Настольный теннис	Контрольный кооперативный розыгрыш	Оценка самостоятельности и устойчивости навыка.	Сравнение с исходной диагностикой.	1	
35	Настольный теннис	Адаптированный мини-турнир по настольному теннису	Игры короткими партиями или станционный формат.	Разные уровни правил, минимизация ожидания.	1	
36	Настольный теннис	Итог модуля «Настольный теннис»	Повтор диагностики, любимые упражнения, рефлексия.	Фиксация личного прогресса и положительного опыта.	1	
37	Бадминтон	Вводное занятие по бадминтону и безопасность	Ракетка, волан, сетка; зоны замаха и безопасная дистанция.	Яркая разметка и показ без лишних слов.	1	
38	Бадминтон	Исходная диагностика с воланом	Реакция, ловля/отбивание, ориентировка в 2 зонах.	Личная стартовая точка без сравнения с группой.	1	
39	Бадминтон	Хват ракетки и положение кисти	Удобный универсальный хват, перенос ракетки.	Индивидуально функциональный хват.	1	
40	Бадминтон	Чувство волана: перенос и удержание	Удержание волана на ракетке, движение по меткам.	Крупный мягкий предмет/шарик как подготовительный вариант.	1	
41	Бадминтон	Подбивание волана вверх	Одиночные и серийные касания снизу.	Замедленный волан, небольшая высота.	1	
42	Бадминтон	Удар снизу после наброса	Направление волана вперёд-вверх.	Точный наброс учителя, короткая дистанция.	1	
43	Бадминтон	Удар снизу в мишень	Попадание в обруч/зону за сеткой.	Низкая сетка, крупная цель.	1	
44	Бадминтон	Исходная стойка и готовность	Положение корпуса и ракетки, старт по сигналу.	Упрощённая стойка или выполнение сидя.	1	
45	Бадминтон	Перемещение вправо/влево	Шаг к цветной метке и возврат.	Только 2 направления, без быстрого бега.	1	
46	Бадминтон	Перемещение вперёд	Шаг к сетке и возвращение в базовую точку.	Малая дистанция, опорная метка.	1	
47	Бадминтон	Перемещение назад безопасным способом	Разворот и контролируемый шаг назад/в сторону.	Исключение быстрого бега спиной.	1	

№	Модуль	Тема занятия	Основное содержание	Адаптационный акцент	Часы	Дата
48	Бадминтон	Короткая адаптированная подача	Контакт ниже комфортного уровня, попадание через сетку.	Снижение сетки и расстояния.	1	
49	Бадминтон	Подача в крупную зону	Направление подачи вправо/влево.	Одна зона за серию.	1	
50	Бадминтон	Приём короткой подачи	Удар снизу после медленной подачи.	Предсказуемая траектория.	1	
51	Бадминтон	Высокая подача	Направление волана вверх и вперёд.	Не обязательна стандартная дальность.	1	
52	Бадминтон	Удар сверху без волана	Замах и завершение движения безопасной амплитуды.	Работа по этапам, без силового компонента.	1	
53	Бадминтон	Удар сверху после наброса	Контакт с воланом в удобной высокой точке.	Мягкий медленный наброс.	1	
54	Бадминтон	Высокий удар в заднюю зону	Направление волана вверх в крупную дальнюю область.	Уменьшенная площадка.	1	
55	Бадминтон	Укороченный удар	Мягкое направление волана в переднюю часть площадки.	Цель близко за сеткой.	1	
56	Бадминтон	Игра у сетки	Короткие мягкие удары после наброса.	Низкая сетка, минимум перемещения.	1	
57	Бадминтон	Подъём волана от сетки	Удар снизу вверх после короткого волана.	Без глубокого выпада.	1	
58	Бадминтон	Связка «подача — приём»	Два последовательных игровых действия.	Кооперативная задача без счёта.	1	
59	Бадминтон	Розыгрыш 2–3 удара	Поддержание волана с педагогом/партнёром.	Замедленный волан, укороченная дистанция.	1	
60	Бадминтон	Розыгрыш 3–5 ударов	Готовность после удара и взаимодействие.	Общий рекорд пары.	1	
61	Бадминтон	Направление вправо/влево	Выбор одной из двух крупных зон.	Цветовые подсказки.	1	
62	Бадминтон	Передняя и задняя зона	Различение короткого и высокого направления.	Только две большие зоны.	1	
63	Бадминтон	Возврат в базовую позицию	После действия — возвращение к центральной метке.	Чёткая цветная базовая точка.	1	
64	Бадминтон	Простейший счёт и поля подачи	Очко, начало/конец розыгрыша, очередность.	Жетоны/карточки для счёта.	1	
65	Бадминтон	Учебная игра до 5 очков	Подача, приём, короткий розыгрыш.	Укороченное поле и партия.	1	
66	Бадминтон	Игровые задания по зонам	Очки за попадание в заданную область.	Дифференциация размера зоны.	1	

№	Модуль	Тема занятия	Основное содержание	Адаптационный акцент	Часы	Дата
67	Бадминтон	Парное взаимодействие	Очередность, коммуникация, безопасное размещение.	Упрощённые правила парной игры.	1	
68	Бадминтон	Командные эстафеты с ракеткой и воланом	Контроль инвентаря, перенос, точностные задания.	Без высокой скорости и опасных разворотов.	1	
69	Бадминтон	Контрольные станции по технике	Хват, подбивание, подача, удар снизу/сверху.	Выбор доступной версии каждого задания.	1	
70	Бадминтон	Контрольный кооперативный розыгрыш	Оценка самостоятельности и точности.	Сопоставление с исходной диагностикой.	1	
71	Бадминтон	Адаптированный мини-турнир по бадминтону	Короткие игры либо станционный формат.	Разные уровни правил и минимизация ожидания.	1	
72	Бадминтон	Итог модуля «Бадминтон»	Повтор диагностики и итоговая рефлексия.	Фиксация индивидуального прогресса.	1	

ИТОГОВЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ЗАЧЁТ

Итоговая оценка формируется по результатам двух модулей и отражает индивидуальный прогресс. Допускается выбор равноценного задания, если стандартная игровая ситуация вызывает выраженное напряжение или функционально недоступна.

Настольный теннис

- показать безопасный хват и исходную позицию у стола;
- выполнить серию доступных упражнений с мячом на ракетке;
- выполнить удар справа и слева в крупную зону;
- выполнить адаптированную подачу;
- поддержать короткий розыгрыш или выполнить равноценное точностное задание.

Бадминтон

- показать безопасный хват, стойку и контроль зоны замаха;
- выполнить 3–5 контролируемых действий с воланом;
- выполнить адаптированную подачу;
- выполнить удар снизу и доступный удар сверху после удобного наброса;
- поддержать короткий розыгрыш или выполнить равноценное задание по целевым зонам.