

Государственное образовательное учреждение города Москвы
Зеленоградский дворец творчества детей и молодёжи



Открытое занятие

по предмету «Бадминтон»

**Тема: «Высоко-далёкая подача и высоко –
далёкий удар»**

Педагог дополнительного образования:
Дианов Вячеслав Анатольевич

Дата проведения:
12 октября 2011 года,
большой спортивный зал ДТДиМ
время проведения: 17.30

Москва 2011г

**План- конспект
открытого учебного занятия по бадминтону группы
начальной подготовки – 2 года обучения.**

Преподаватель доп. образования: Дианов Вячеслав Анатольевич

Дата проведения: 12.10.2011 г.

Место проведения: спортзал ДТДиМ

Тема: «Высоко – далёкая подача и высоко – далёкий удар»

Задачи: 1 .Совершенствование высоко-далёкой подачи

2. Обучение высоко-далёкому удару, справа , и

нападающего удара смелл

3. Формирование стойкого интереса к занятиям по бадминтону

№	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
1.	Построение, приветствие, сообщение задач учебного занятия.	1 мин	
2.	Разминка:		
	Ходьба: - на носках, руки на поясе; - на пятках, руки вверх - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы - полуприсядь - гусиным шагом - прыжками	2 мин	Спина прямая
	Бег: - обычный - правым боком - левым боком - спиной вперед - кругами - «елочкой» вперед - «елочкой» назад -скрестными бег	2 мин	На носках
	СБУ: - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени - прямые ноги вперед - прямые ноги назад -ускорения	2 мин	Носочки вытянуть
	а) хвата ракетки; б) сгибания и разгибания в лучезапястном суставе кисти	2 мин	Правильный хват

	с ракеткой; в) кругов в лучезапястном суставе-кистью с ракеткой; г) восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой		
	. Жонглирование: а) поднимание и опускание ракетки с воланом вверх-вниз; б) подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу; в) подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.	6 мин	На уровне пояса
II.	. Основная часть		
	- Имитация высоко-далекой подачи	2 мин	Правильное Исходное положение
	-- высоко --далекая подача с воланом	5 мин	-не подбрасывать волан
	- Имитация высоко-далекого удара справа	2 мин	Удар по волану ниже пояса
	-высоко-далекий удар справа в парах	5 мин	-Правильный выход к волану - волан должен быть сверху спереди
	- Имитация нападающего удара	2 мин	-не сгибать руку в момент удара
	-нападающий удар в парах	5 мин	Волан после удара должен лететь строго вниз - выполнять удары на максимальной высоте -не опускать руку в момент удара
	Учебная игра с применением высоко-далеких подач	7 мин	
III.	Заключительная часть	2 мин	
	.Построение, подведение итогов		