План открытого занятия в группе дополнительного образования ДООЦ «Зеленоградец» первого года обучения по бадминтону.

**Место проведения: спортивный зал ГБОУ СОШ №804 Время проведения: 16.00-16.45 часов, 14 ноября 2012 г. Преподаватель доп. образования: Дианов Вячеслав Анатольевич Тема учебного занятия: Подача. Виды подачи**

**Задачи учебного занятия:**

1. Обучение подаче открытой и закрытой сторонами ракетки
2. Развитие быстроты реакции на звуковой сигнал, ловкости.
3. Воспитание внимательности, дисциплинированности, самостоятельности.

**Тип учебного занятия:** обучающий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть– 10 мин | 1.Построение, сообщение задач занятия | 2 мин | Проверяется готовность учащихся к занятию |
| 2.Премещения  1) бег с высоким подниманием бедра;  2) бег с захлёстыванием голени;  3) бег приставными шагами левым, правым боком»  4) многоскоки с ноги на ногу;  5) перемещения скрестным шагом;  6) перемещения выпадами вперёд. | 4 мин | Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров. |
| 3.Общеразвивающие упражнения в парах | 4 мин | Выполнить комплекс упражнений в парах |
| Основная часть – 23 мин | 1.Жонглирование ракеткой и воланом  1) жонглирование открытой стороной ракетки;  2) жонглирование закрытой стороной ракетки  3) жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки поочерёдно | 7 мин | Учащиеся стоят произвольно на площадке  Ошибки:  Ракетка сильно сжата в руках. Указательный палец выставлен вперёд. |
| 2. Способы выполнения подачи | 5 мин | Показ учителем выполнения подачи открытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки |
| 3.Имитация выполнения подачи  1) открытой стороной ракетки;  2) закрытой стороной ракетки | 4 мин | Метод выполнения упражнения фронтальный |
| 4.Упражнения у стены:  1) учащиеся стоят у стены на расстоянии 3-4 м и выполняют подачу открытой стороной ракетки;  2) тоже, но закрытой стороной ракетки | 7 мин | Подача выполняется сериями по 15-20 раз |
| Заключительная  часть – 12 мин | 1 Игра на внимание «День и ночь» | 8 мин | Учащихся предварительно разбить на две команды.  Учащиеся выстраиваются спиной друг к другу у средней линии. Одна команда «День», другая команда – «Ночь».  Ведущий называет название одной из команд «День». Команда «Ночь», услышав это название, убегает за лицевую линию, а команда «День» догоняет. Учащиеся, которых удалось осалить рукой выходят из игры. Побеждает та команда, где окажется больше игроков. |
| 2.Построение подведение итогов | 2 мин | Отметить учащихся, усвоивших подачу |
| 3.Домашнее задание | 2 мин | Укреплять кисти, пальцы рук с помощью силовых упражнений (передвижение в упоре лёжа по часовой стрелке и против часовой стрелки, ноги неподвижны по 3-4 раза в каждую сторону; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) |