

Согласовано

Заместитель директора

Касихина Л.А.

12.03. 2024 г.



Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 65

г. Чебоксары

Маслова Н.А.

2024 г.

ПЛАН - КОНСПЕКТ

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУППЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ «БАДМИНТОН»

педагога дополнительного образования

Сорокиной Людмилы Германовны,

претендующей на I квалификационную категорию.

Чебоксары 2024 г.

План-конспект

учебно-тренировочного занятия для группы «Бадминтон»

2-го года обучения.

Тема занятия : Отработка техники нападающего удара «Смеш».

Форма занятия: получение и отработка новых знаний.

Дата проведения: 14 марта 2024г.

Место проведения: спортивный зал МАОУ СОШ № 65 Заволжский корпус.

Продолжительность занятия: 45мин.

Цель: отработать технику нападающего удара сверху вниз открытой стороной ракетки – «Смэш».

Задачи:

1. Совершенствовать технику нападающего удара - «Смэш»
2. Совершенствовать передвижения в основные точки площадки.
3. Развивать двигательные качества - ловкость, быстроту движений, выносливость.
4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Оборудование: сетки, стойки, ракетки, воланы, скакалки.

Ход занятия

№ п/п	Содержание занятия	Время	Методические указания
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
1.1	Построение, приветствие	1 мин.	В одну шеренгу
1.2	Объяснение задач занятия	1 мин.	
1.3	Инструктаж по ТБ	3 мин.	
1.4	Разминка <i>Общая физическая подготовка:</i> - медленный бег в равномерном темпе - бег спиной вперед - бег с выпрыгиванием вверх с правой и левой ноги	10 мин.	
	Упражнения на месте: - вращения рук и ног по суставам (кистевым, локтевым, плечевым, тазобедренным, коленным, голеностопным) в разные стороны - наклоны туловища вперед - наклоны туловища в стороны - махи ног вперед, поочередно правой и левой		Обратить внимание на осанку, правильность выполнения, следить за дыханием.

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на 2-х ногах, на левой, на правой, на 2-х вкруговую - отжимание от пола <p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - для тренировки равновесия: выпады, делая 3 пружинистых приседания, в прыжке менять положение ног - для развития прыгучести: присесть, сделать прыжок вверх, приземляться бесшумно - для выработки скоростной выносливости: быстрый бег на месте 10 с, затем снова ускорение 10 с, 10 с легкий бег - жонглирование воланом 		
II.	Основная часть	25 мин.	
2.1	Отработка атакующего удара сверху-вниз «Смэш»	2 мин.	Объяснение техники
2.2	Имитация удара «Смэш»	2 мин.	Обратить внимание на замах, удар в наиболее высокой точке над головой
	Отработка удара по волану	3 мин.	Обратить внимание: правильно подойти к волану
2.3	Повторение пройденного материала Совершенствование передвижения из центра по основным точкам площадки	3 мин.	Обратить внимание на координацию движений
	Игры на счет с применением атакующего удара	15 мин.	Одиночные и парные игры
III.	Заключительная часть	5 мин.	
3.1	Построение, упражнения на растяжку и на расслабление	3 мин.	
3.2	Подведение итогов занятия	2 мин.	