**План-конспект тренировочных занятий**

**по бадминтону**

**Тренер-преподаватель:**

**Четверикова Ольга Александровна**

**Тренировочное занятие №1**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Основные хваты ракетки. Короткая подача**

**Задачи учебного занятия:**

• познакомить учащихся с бадминтоном как видом спорта

• познакомить с хватом большим пальцем слева и V-образным хватом справа

• значимость подхода к волану

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра на внимание «День и ночь» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. 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 |
| Основная часть | **1.** **Хват ракетки**  учить правильному хвату ракетки:  - плоскость обода находиться перпендикулярно полу «держание молоточка». (форхэнд);  - второй способ основной и универсальный способ – это бэтхэнд (показать)  **2. Упражнения жонглирования волана ракеткой**  **3. Стойки в бадминтоне**:  - нейтральная стойка;  (по команде «хоп», выполнить стоечку).  - правосторонняя стойка;  - левосторонняя стойка  Задание на «Внимание». Правая рука поднятая вверх – это правосторонняя стойка, хлопок – нейтральная стойка, лева рука поднятая вверх – левосторонняя стойка. |  | 1. Слегка постучать ребром обода об пол  «Ракетка в руке– это птичка в ладони. Держите ее так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть»  2. Жонглирование воланом открытой стороной ракетки, стоя в игровой стойке.  Тоже с небольшим движением вперед, назад, вправо, влево.  Жонглирование, стоя или передвигаясь, попеременно открытой и закрытой стороной ракетки.  3. Ноги находятся на одной линии, ноги согнуты, положение стойки как в конном виде спорта.  Правая нога впереди, ноги согнуты  Левая нога впереди, ноги согнуты.  выставляем ракетку вперед так, чтобы ладошка была вверх (4 пальца) – вернулись в и.п. |
| Заключительная часть | 1. Итоги занятия |  | Учащиеся садятся на полу и обсуждают итоги урока. Тренер делает обзор основных моментов урока. |

**Тренировочное занятие №2**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия:** Обучение техники бадминтона

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование техники подачи у стены, в парах.

2. Совершенствование техники жонглирования воланом.

3. Контроль скорости передвижения по площадке

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Ходьба с упражнениями для профилактики плоскостопия, на ноги, осанку;  Бег, с изменением перемещения, способа и направления;  Ходьба. Дыхательные упражнения на восстановление.  **ОРУ**  в движении  1. и.п-ракетка перед грудью в согнутых руках, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад  2. Ракетка в прямых руках за спиной-круговые вращения головой на 4 счета в одну сторону, на 4 счета в другую.  3. Ракетка в правой руке хват за середину скручивание в кистевом суставе вправо, влево. Затем в левой руке.  4. круговые вращения прямыми руками на 4 счета вперед ракетка в правой руке, на 4 назад в левой руке.  5. Ракетка в руках перед грудью на каждый шаг скручивание туловища.  6. Ракетка вверху в прямых руках ,на каждый шаг наклон туловища в сторону.  7. Ракетка в прямых руках на уровне груди. На каждый шаг мах прямой ногой.  8. Выпад на каждый шаг. Ракетка в одноименной руке.  9. Гусиный шаг: ракетка перед грудью.  10. Прыжки на правой ноге на 4 счете, на левой, на 4 счета на двух |  | Ходьба на передней части стопы, на пятках, чередую правое и левое плечо вперед. Прямые руки за спиной. Чередование ходьбы на пятках и носках на 4 счета. Перекаты с пятки на носок. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней.  Напомнить о переходе на шаг детям подготовительной, специальной групп и освобожденным. соблюдать дистанцию/  Следить за осанкой, плечи не поднимать. Стараться ухом коснуться плеча.  Хват руками за середину ракетки. Глаза не закрывать.  Держать руку на уровне груди. Поворот кисти на 180градусов.  Не сгибать руки в локтевом суставе. Спину держать прямо.  Скручивание к одноименной ноге.  Стараться не сгибать ноги в коленях.  Прямой ногой коснуться ракетки.  Не наклоняться вперед, сзади стоящая нога выпрямлена. |
| Основная часть | 1.Хват ракетки (держать, как молоток). Слайд 5  Прямая рука на уровни груди отводим ракетку в право, влево за счет кисти.  Ракеткой рисуем лежачую «восьмерочку».  2.Жонглирование воланом, открытой затем закрытой стороной ракетки.  3.жонглирование воланом откр., закрыт. стор. ракетки при этом присесть и встать.  (4. тоже самое, но только лечь на пол.)  5.Жонглирование воланом  Как можно выше к потолку .  6. Подача снизу: на раз опускаем волан, на два подбиваем открытой стороной ракетки.  7.контроль скорости передвижения по площадке.  8. Игра в бадминтон через сетку |  | Край ладони касается утолщения на конце ручки. указательный палец слегка разогнут, по сравнению с другими пальцами. большой палец находится с левой стороны ручки. ракетка должна являться продолжением руки.  Волан подбиваем на 10-15 см.  Ракетку сильно не сжимать в кулак.  При выполнении любых ударов хват ракетки всегда остается одинаковым, и никогда не меняется.  Рука всегда вытянута вперед.  Удар прямой рукой снизу.  Выполнить поточно упражнение на скорость передвижение на время.  Держим волан большим и указательным пальцем за юбочку. |
| Заключительная часть | 1. Прыжки со скакалкой.  2. Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №3**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия:** Обучение техники игры в бадминтон

**Задачи учебного занятия:**

1. Разучивание ударов по волану.

2. Ознакомление с историей и правилами игры в бадминтон.

3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.

4. Способствовать воспитанию внимания, настойчивости.

**Тип учебного занятия:** обучающий

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение, сообщение задач урока, приветствие, рапорт.  Бадминтон - великолепная игра  Игра доступна всем  Не требует особого оборудования  Можно играть на любой площадке  Игра развивает быстроту, ловкость, гибкость, точность  Правила игры простые: техника игры: стойки, подачи, удары.  Пульсометрия  Краткая беседа по истории бадминтона.  Повороты на месте  Перестроение в две колонны  Ходьба:  - На носках, руки вверх, круговые движения кистями.  - На пятках, руки на пояс.  -по очередное, руки в стороны, круговые движения предплечьями.  - Руки вперёд в замок, выпады с поворотом туловища.  Бег:  - Обычный;  - с прямыми ногами вперед  -с прямыми ногами назад  - приставными шагами правым, левым боком, выполняя поочередно по 2 приставных шага каждым боком;  - подскоками  ОРУ с ракеткой и воланом: (Игра вызов номеров)  - Руки на пояс, наклоны головой.  Взять ракетки.  Ракетка в правой  руке посередине стержня;            -повороты вправо и влево кистью.  - Ракетка над головой. Круговые движения туловищем.  Положить волан на голову.  - Приседания, руки вперед.  - Выпады в сторону, руки вперёд.  Ракетку, волан положить.  - Разножка через ракетку. |  | Сегодня для нашего урока нам понадобится вот такой спортивный инвентарь (показываю). Что это? Молодцы, правильно, Это ракетка и волан, которые необходимы для игры....  А вы умеете играть в бадминтон?  Сегодня вы покажите свои навыки игры, а я постараюсь вам показать технические приемы в бадминтон, которые однозначно приведут вас к победе.  Правила напоминаю Т.Б. Бережно относится к инвентарю, использовать ракетку по назначению, не выполнять упражнения сломанной ракеткой, не бросать ракетку, не стучать ободком.  Обратить внимание на внешний вид  Занимающихся  Напоминаю правила измерение пульса  Бадминтон переводится летающий мяч. История бадминтона начинается с Индии. В 1972 был впервые продемонстрирован в Англии.  Соблюдать осанку.  Выпад глубже.  Соблюдать дистанцию.  Следовать за направляющим.  Ноги прямые.  Соблюдать дистанцию.  Следить за осанкой.    Волан не ронять.  Следить за осанкой.  Выпад больше.  Туловище не сгибать.  Ракетку не задевать. |
| Основная часть | Упражнения с воланами:  - Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно.  - Руки за спину:  переложить волан из правой руки в левую и обратно.  - Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.  - Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.  - Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.  Упражнения с ракеткой и воланом:  Хват ракетки.  Объяснение, показ.  - Хват для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.  Жонглирование волана над собой  1. Жонглирование открытой стороной ракетки.  2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.  3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.  4. Передвижение вперед с набиванием волана (объведение партнера), партнер набивает на месте.  5. Жонглирование в парах  Работа с воланом  6. Перебрасывание волана в парах (два одновременно)  7. Жонглирование волана над собой низко, высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше. (кто больше)  8. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.  Работа в парах  9. Накидывание волана, второй отбивает  10. Парная игра  **Игра**: попади в цель: кто больше попадет воланов в обруч.  **Игра**: Потерял убрал    **Разучивание стоек**: Объяснение, показ.  1. Нейтральная стойка (по свистку)  2. Правосторонняя стойка (поднять правую руку в верх)  3. Левосторонняя стойка (поднятие левой руки в верх).  11. Тесты (Выполняют в своих группах) за минуту  Пульсометрия |  | Не приближать руки друг к другу.  Волан не ронять.  Возможные ошибки:  - держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;  - держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться;  - неправильный хват ракетки;  - ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;  - слишком высоко поднят локоть;  - движения ракеткой выполняются очень быстро;  - игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;  - жонглирование выполняется на одном месте.  - волан должен быть  сверху спереди;  -не сгибать руку в момент удара;  волан после удара должен лететь сверху вниз;  - выполнять удары на максимальной высоте;  -не опускать руку в момент удара;  Правильное исходное положение.  Стопы не отрывать от пола.  Не подбрасывать волан  Удар по волану ниже пояса  Передача волана в колоннах. Если волан упал ученик убирает свою ракетку, но встает в колонну, партнер ему передает свою ракетку. В чьей колоне не останется ракеток та команда проиграла.  Правильное исходное положение  1.группа: Прыжки на скакалке  2. группа: Челночный бег 3\*10  3. Жонглирование  4. Быстрота реакции  Дети по таблицы сами себя оценивают |
| Заключительная часть | Растяжка  Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №4**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Стойки в бадминтоне**

**Задачи учебного занятия:**

1. Стойки в бадминтоне

2. Жонглирование

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4.Общеразвивающие упражнения кистями.  5. Перемещения ракеткой.  - через ноги;  - вокруг себя;  - за стержень. |  | Выполнить комплекс упражнений |
| Основная часть | 1. Стойки:  - нейтральная;  - правосторонняя;  - левосторонняя.  2. Упражнения с воланом.  - 2 способа держания волана;  - жонглирование.  Игра «Очисти свой сад от камней».  Учащиеся разделены на 2  команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.  2. «Салки с воланами». Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий, в случае промаха, бежит за ним, подбирает его и опять бросает, т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим. |  | Учащиеся стоят в кругу.  Ошибки:  Ракетка сильно сжата в руках. Указательный палец выставлен вперёд. Жонглирование выполняется на одном месте. Слишком высоко поднят локоть.  Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал.  Броски выполняются с того места, где подобрали волан. |
| Заключительная часть | Растяжка  Подведение итогов |  |  |

**Тренировочное занятие №5**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Подача. Удары по подвесному и набрасываемому волану**

**Задачи учебного занятия:**

Короткой подача. Отработка ударов по подвесному и набрасываемому волану

Тестирование

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра «Салки воланом» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. В зависимости от количества детей в группе. Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд |
| Основная часть | 1. 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.  2. Выполнение короткой подачи без замаха.  3. Выполнение удара по подвесному волану без замаха над головой.  4. Выполнение удара по набрасываемому волану без замаха над головой.  5. Тестирование:  а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами;  б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад.  6. Произвольная игра. |  | Контроль за правильным выполнением заданий |
| Заключительная часть | 1. Прыжки со скакалкой.  2. Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №6**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Высокодалекая и короткая подача.**

**Задачи учебного занятия:**

1. Высокодолекая подача отработка

2. Совершенствование короткой подачи

3. Развитие скоростных способностей

**Тип учебного занятия:** обучающий

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1.Построение , приветствие, сообщение задач урока.  2.Ходьба:  -на носках,  -на пятках,  -на внешней части стопы,  -на внутренней части стопы,  -с плавным переходом с пятки на носок,  -выпадами,  -в приседе.  3.Бег:  -обычный,  -правым боком,  -левым боком,  -спиной вперед.  4.Ходьба  ОРУ в кругу  **1.И.п. стойка, взявшись за руки**  1-руки вперед,  2-вверх  3-вперед,  4-И.п.  **2. И.п. стойка, взявшись за руки.**  1. Правую назад на носок, руки вперед,  2-И.п.  3- то же левой  4-И.п.  **3.И.п. узкая стойка, взявшись за руки.**  1-наклон туловища вправо,  2-И.п.  3- то же влево  **4**.-**И.п.стойка, взявшись за руки.**  1-присед,  2-И.п.  3-4-то же  **5**.**И.п. Стойка, руки на пояс.**  1-поворот туловища вправо,  2-И.п.  3-4- то же влево  **6. И.п. узкая стойка, руки на пояс.**  1-наклон туловища вправо,  2-И.п.  3-4. то же влево  **7.Стойка, руки перед собой.**  1-мах правой ногой к левой руке,  2-И.п.  3-4- то же.  **8.И.п. Стойка, руки на пояс.**  1-выпад вправо,  2-И.п.  3-4-то же влево.  **9.** **И.п.о.с.**  1-присед,  2-И.п.  3-4 то же  **10.И.п. Стойка, руки на пояс.**  1-4- прыжки на левой  5-8- на правой.  **11.И.п.Упор присев.**  1-высокий прыжок вверх  2-И.п.  3-4- то же  **12.Ходьба, упр. на восстановление дыхания**  **13.Жонглирование:**  а) открытой ракеткой  б) закрытой ракеткой  в) поочередно открытой -закрытой  г) высоко подкидывая волан  д) низко подкидывая волан |  | Проверка внешнего вида, пульса, состояния здоровья.  Дистанция 2 шага  Руки за спиной.  Спина прямая.  Смотрим вперед.  Подняться на носок.  Выпад глубже.  Спина прямая, руки на поясе.  В медленном темпе  свободно, дыхание равномерное.  Восстановить дыхание  перестроение в круг  Ноги прямые прогиб в спине.  Руки не расцеплять , наклон глубокий.  Руки не расцеплять, присед полный  При повороте постараться увидеть партнера  Наклон производить по наибольшей амплитуде  Маховую и опорную ногу в коленном суставе не сгибать  Выпад глубокий  Присед глубокий  Прыжки  Высокие, движения частые  Толкнуться как можно сильнее ногами  Глубокий вдох, выдох  Исправлять ошибки  Колени слегка согнуты  Следить за правильным хватом ракетки |
| Основная часть | 1.Высокодалекая подача:  а) выполнение подача в парах с перекидыванием волана за голову партнера  б) выполнение подачи через сетку с попаданием на заднюю линию площадки  2.Совершенствовать короткую подачу:  а) выполнение подачи в парах  1-короткая подача  2-ловят волан левой рукой и тоже выполняют подачу  б) выполнение подачи в парах с заданием  1-после короткой подачи выполнить  приседание  2-круг вокруг себя  в) тоже со сменой задания  г) выполнение подачи через сетку с попаданием на переднюю линию площадки  3. Развитие скоростных способностей:  а) челночный бег  б) то же с разных и.п.  Учебная игра с применение высокодалекой подачи, высокодалекой передача |  | Исправлять ошибки  Следить за заступом при подаче  Один игрок подает короткую подачу, когда другой делает два шага вперед. Ловит волан левой рукой и сразу же выполняет имитационный удар справа с замахом  Стараться не уронить волан  И.п.спиной вперед, с полуприседа, с приседа, с приседа спиной вперед  Отрабатывание короткой подачи, высокодалекой передачи |
| Заключительная часть | 1. Упражнение на внимание и расслабление 2. Подбрасывание волана правой вверх и ловля левой рукой, то же левой и ловля правой рукой 3. Ходьба по линии ,руки в стороны 4. Подведение итогов   -задание на дом  -проверка пульса   1. Организационный выход из зала |  | Растягивание  Оценить активность учащихся  Дыхание ровное  Выполнять имитацию высокодалекой подачи |

**Тренировочное занятие №7**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Удары слева и справа. Подача**

**Задачи учебного занятия:**

1. Имитация техники ударов слева

2. Имитация техники высоких ударов

3. Совершенствование подачи

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | - построение, объявление темы, задач и учебных вопросов занятия;  - ходьба и упражнения в ходьбе;  - бег и упражнения в беге;  - ОРУ на месте:  -круговые движения в лучезапястных суставах;  - круговые движения в локтевых суставах;  -круговые движения в плечевых суставах;  - наклоны;  - выпады; |  | Учащиеся в шеренге.  Команды: «В одну шеренгу становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» |
| Основная часть | 1.Жонглирование:  1) Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки.  ;  2) Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.;  3) с приседанием.  2. Имитация техники ударов слева.  3 Имитация техники высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращение в основную стойку  3. Обучение ударам:  1) удар справа (открытой стороной-форхенд);  2) удар слева (закрытой стороной-бэкхенд)  6. Удары через сетку.  4. Подача:  -показ и объяснение;  - опробывание.  Основной способ подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед  5. учебная игры с заданием  Игра через сетку  6. КУ- прыжки через скакалку за 30 сек |  | Волан подбрасывать поочередно правой и левой рукой.  поочерёдно правой и левой рукой  с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.  Упражнения выполняются поочередно правой и левой рукой.    Упражнения выполняются в парах. Удары снизу и сверху. Воланы в парах набрасывают по очереди.  Одновременно на площадке работают по три  пары. Смена через 3 мин  Во время объяснения и показа учащиеся находятся в шеренге. При опробовании на площадке находятся 5 пар. Каждый выполняет по 5 подач, потом смена подающих. После этого по 2 пары подают по зонам. Также  «5» - улучшить свой предыдущий результат  «4» - предыдущий результат-2  «3» - ухудшение своего предыдущего результата более 3 |
| Заключительная часть | - бег в медленном темпе, упражнения на восстановление дыхания, расслабления мышц;  - то же в ходьбе;  - подведение итогов занятия |  | Двигаться в колонну по одному, дистанция 2 шага  Привести в порядок учебные места, отметить лучших, указать недостатки, выставить оценки.  Дать задание для самостоятельной подготовки |

**Тренировочное занятие №8**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Совершенствование длинной и короткой подачи. Парная игра**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование длинной и короткой подачи

2. Учебная парная игра

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания урока.  2. Ходьба. Бег обычный, прохождение ориентиров, по скамейке, с прохождением обруча, с касанием вертикального ориентира в прыжке.  3. ОРУ без предметов. |  | Учащиесястроятся на боковой линии, по росту. Приветствуют учителя |
| Основная часть | 1.Имитация приёма волана используя выпад правой в разные стороны.  2. Подвижная игра «Казаки-разбойники»  3. Разминочная игра в бадминтон в парах.  4. Совершенствование длинной подачи.  5. Совершенствование короткой подачи с попаданием в обозначенную зону.  6. Игра «Стенка на стенку».  7. Учебная игра: парная, микс. Судейство игры.  8. ОФП по круговой системе:  - пункт отжимания;  -вращение обруча;  -степ на скамейку;  -из лёжа руки вверху с в/мячом сесть и лечь;  -из стоя согнувшись оттягивание эспандера с прямыми руками;  -подтягивание на в/ перекладине;  -из лёжа поднимание ног;  -из виса на шведской лестнице поднимание ног назад;  -вращение обруча;  -лазание по канату;  -прыжки ч/з скакалку на двух;  -прыжки ч/з скамейку. |  | Фронтальный метод  Напомнить правила игры.  Термины повторить хором  Команды строятся в колонну по одному по обе стороны сетки и играют бадминтон. Сделавший прием уходит в конец колонны.  Судьи меняются в каждой игре.  Развитие силы, координации, прыгучести, силовой выносливости.  Индивидуальный подход.  Переход выполняется по сигналу  Все вместе |
| Заключительная часть | 1.Игра на внимание « Вызов номеров»  2. Итоги занятия. |  |  |

**Тренировочное занятие №9**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия:** Обучение техники игры в бадминтон

**Задачи учебного занятия:**

1. Разучивание ударов по волану.

2. Ознакомление с историей и правилами игры в бадминтон.

3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.

4. Способствовать воспитанию внимания, настойчивости.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Бег на месте  Скоростные переступания на месте  Ускорение спиной и лицом вперед  Переступание (выпады) на месте фехтовальным шагом  Переступание (без прыжков) на месте вперёд-назад, в стороны  Бег фехтовальным шагом  То же спиной вперёд (выход от сетки в игровой центр)  Бег в баскетбольной стойке правым боком (приставными шагами в полуприседе)  То же левым боком  Бег на носочках (спринт)  Бег на пятках  Бег на внешней и внутренней стороне стопы  Бег с максимальной скоростью  Ускорение с места (старт) И.п. – основная стойка бадминтониста или с низкого старта  Ускорение с ходу |  | Максимальная частота шагов  Различные схемы для смены ног  Не добегать близко к стенкам и препятствиям  Различная глубина приседа  Смена ног на парных коридорах площадки  С поворотом плеч и корпуса  Ступни ног не соприкасаются друг с другом  На скорость  Поточно или в парах |
| Основная часть | 1.Высокодалекая подача:  а) выполнение подача в парах с перекидыванием волана за голову партнера  б) выполнение подачи через сетку с попаданием на заднюю линию площадки  2.Совершенствовать короткую подачу:  а) выполнение подачи в парах  1-короткая подача  2-ловят волан левой рукой и тоже выполняют подачу  б) выполнение подачи в парах с заданием  1-после короткой подачи выполнить  приседание  2-круг вокруг себя  в) тоже со сменой задания  г) выполнение подачи через сетку с попаданием на переднюю линию площадки  3. Развитие скоростных способностей:  а) челночный бег  б) то же с разных и.п.  Учебная игра с применение высокодалекой подачи, высокодалекой передача |  | Исправлять ошибки  Следить за заступом при подаче  Один игрок подает короткую подачу, когда другой делает два шага вперед. Ловит волан левой рукой и сразу же выполняет имитационный удар справа с замахом  Стараться не уронить волан  И.п.спиной вперед, с полуприседа, с приседа, с приседа спиной вперед  Отрабатывание короткой подачи, высокодалекой передачи |
| Заключительная часть | - бег в медленном темпе, упражнения на восстановление дыхания, расслабления мышц;  - то же в ходьбе;  - подведение итогов занятия |  | Двигаться в колонну по одному, дистанция 2 шага  Привести в порядок учебные места, отметить лучших, указать недостатки, выставить оценки.  Дать задание для самостоятельной подготовки |

**Тренировочное занятие №10**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия:** Обучение техники игры в бадминтон

**Задачи учебного занятия:**

1. Разучивание ударов по волану.

2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Прыжки колени к груди  Выпрыгивания из глубокого приседа, полуприседа  Лечь-встать И.п. упор руками лёжа на полу, прогнуться  Прыжки с разведением ног в стороны, вперед-назад  Выпад вперед со сменой ног  Прыжки на полусогнутых  Ходьба «гусиным» шагом  Прыжки лицом (вперёд) на прямых ногах (работа голеностопов)  Прыжки спиной вперед  Ходьба на пятках, на внутренней стороне стопы, на носочках  Прыжки в стороны с продвижением вперёд Прыжки в стороны с продвижением спиной вперёд  Прыжки «антилопа» (вперёд)  То же в стороны  Прыжки на одной ноге, с последующим подтягиванием её к груди, затем сменить ногу Бег с высоким подниманием бедра  Бег приставными шагами с выпрыгиванием вверх (и с имитацией удара справа сверху) Бег лицом вперёд с выпрыгиванием вверх с имитацией различных ударов  Прыжки через препятствие (гимнастическую скамейку, мячи и т.д.)  Прыжки через скакалку: одиночные и двойные на одной и на двух ногах |  | 8-15 раз С максимальным выпрыгиванием вверх  По 10-15  20-30 Руки на поясе или в движении, амплитуда различная  Поточно, руки на поясе, обратно – бегом  Тянуть вверх колено, взмахи руками |
| Основная часть | 1. 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.  2. Выполнение короткой подачи без замаха.  3. Выполнение удара по подвесному волану без замаха над головой.  4. Выполнение удара по набрасываемому волану без замаха над головой.  5. Тестирование:  а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами;  б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад.  6. Произвольная игра. |  | Контроль за правильным выполнением заданий  Исправлять ошибки |
| Заключительная часть | Упражнение на внимание и расслабление  Подбрасывание волана правой вверх и ловля левой рукой, то же левой и ловля правой рукой  Ходьба по линии, руки в стороны  Подведение итогов  -задание на дом  -проверка пульса  Организационный выход из зала |  | Растягивание  Оценить активность учащихся  Дыхание ровное  Выполнять имитацию высокодалекой подачи |

**Тренировочное занятие №11**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия:** Обучение техники игры в бадминтон

**Задачи учебного занятия:**

1. Разучивание ударов по волану слева и справа.

2. Отработка подачи

3. Игра на сетке

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Прогиб назад, наклон вперёд, наклоны вправо, влево  В прогибе назад достать ладонями пятки ног  Ноги на ширине плеч, касание руками пальцев ног поочерёдно  Ноги вместе, наклон вперёд, головой коснуться ног  Ноги шире плеч, наклоны вперёд к ногам и между ног  Наклоны к ногам, ноги вместе, ноги разведены То же к левой, правой ноге, между ног)  Выпад в стороны, перекат с одной ноги на другую Не отрывая пятки от пола  Махи одной ногой, рукой придерживаясь за стенку (вперёд-назад, в стороны перед собой). |  | Выполняются стоя с максимальной амплитудой  Правой рукой – левую ногу  Касаться ладонями пола, пальцев ног  Упражнения сидя на полу, ноги в коленях прямые |
| Основная часть | 1.Жонглирование:  1) Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки.  2) Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.;  3) с приседанием.  2. Имитация техники ударов слева.  3 Имитация техники высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращение в основную стойку  3. Обучение ударам:  1) удар справа (открытой стороной-форхенд);  2) удар слева (закрытой стороной-бэкхенд)  6. Удары через сетку.  4. Подача:  -показ и объяснение;  - опробывание.  Основной способ подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед  5. учебная игры с заданием  Игра через сетку  6. КУ- прыжки через скакалку за 30 сек |  | Волан подбрасывать поочередно правой и левой рукой.  поочерёдно правой и левой рукой  с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.  Упражнения выполняются поочередно правой и левой рукой.    Упражнения выполняются в парах. Удары снизу и сверху. Воланы в парах набрасывают по очереди.  Одновременно на площадке работают по три  пары. Смена через 3 мин  Во время объяснения и показа учащиеся находятся в шеренге. При опробовании на площадке находятся 5 пар. Каждый выполняет по 5 подач, потом смена подающих. После этого по 2 пары подают по зонам. Также  «5» - улучшить свой предыдущий результат  «4» - предыдущий результат-2  «3» - ухудшение своего предыдущего результата более 3 |
| Заключительная часть | Растяжка  Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №12**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия:** Обучение техники игры в бадминтон. Отработка подач

**Задачи учебного занятия:**

1. Приём волана используя выпад правой в разные стороны.

2. Отработка подач.

3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.

4. Способствовать воспитанию внимания, настойчивости.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Прыжки колени к груди  Выпрыгивания из глубокого приседа, полуприседа  Лечь-встать И.п. упор руками лёжа на полу, прогнуться  Прыжки с разведением ног в стороны, вперед-назад  Выпад вперед со сменой ног  Прыжки на полусогнутых  Ходьба «гусиным» шагом  Прыжки лицом (вперёд) на прямых ногах (работа голеностопов)  Прыжки спиной вперед  Ходьба на пятках, на внутренней стороне стопы, на носочках  Прыжки в стороны с продвижением вперёд Прыжки в стороны с продвижением спиной вперёд  Прыжки «антилопа» (вперёд)  То же в стороны  Прыжки на одной ноге, с последующим подтягиванием её к груди, затем сменить ногу Бег с высоким подниманием бедра  Бег приставными шагами с выпрыгиванием вверх (и с имитацией удара справа сверху) Бег лицом вперёд с выпрыгиванием вверх с имитацией различных ударов  Прыжки через препятствие (гимнастическую скамейку, мячи и т.д.)  Прыжки через скакалку: одиночные и двойные на одной и на двух ногах |  | 8-15 раз С максимальным выпрыгиванием вверх  По 10-15  20-30 Руки на поясе или в движении, амплитуда различная  Поточно, руки на поясе, обратно – бегом  Тянуть вверх колено, взмахи руками |
| Основная часть | 1.Имитация приёма волана используя выпад правой в разные стороны.  2. Подвижная игра «Казаки-разбойники»  3. Разминочная игра в бадминтон в парах.  4. Совершенствование длинной подачи.  5. Совершенствование короткой подачи с попаданием в обозначенную зону.  6. Игра «Стенка на стенку».  7. Учебная игра: парная, микст. Судейство игры.  8. ОФП по круговой системе:  - пункт отжимания;  -вращение обруча;  -степ на скамейку;  -из лёжа руки вверху с в/мячом сесть и лечь;  -из стоя согнувшись оттягивание эспандера с прямыми руками;  -подтягивание на в/ перекладине;  -из лёжа поднимание ног;  -из виса на шведской лестнице поднимание ног назад;  -вращение обруча;  -лазание по канату;  -прыжки ч/з скакалку на двух;  -прыжки ч/з скамейку. |  | Фронтальный метод  Напомнить правила игры.  Термины повторить хором  Команды строятся в колонну по одному по обе стороны сетки и играют бадминтон. Сделавший прием уходит в конец колонны.  Судьи меняются в каждой игре.  Развитие силы, координации, прыгучести, силовой выносливости.  Индивидуальный подход.  Переход выполняется по сигналу  Все вместе |
| Заключительная часть | Растяжка  Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №13**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Короткая подача. Удары перед собой и над головой.**

**Задачи учебного занятия:**

1. Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом.

2. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра «Салки воланом» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. В зависимости от количества детей в группе. Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд |
| Основная часть | 1. Выполнение:  — короткой подачи без замаха; с замахом; — мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой;  — мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой;  — высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана;  — высокодалекого удара без замаха после набрасывания волана рукой партнера; — нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.  2. Тестирование силовых качеств:  — поднимание ног до положения касания пола за головой из положения лежа на спине;  — смена ног в положении выпада; |  | Контроль за правильным выполнением заданий |
| Заключительная часть | 1. Прыжки со скакалкой.  2. Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №14**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Плоская подача. Перемещение к сетке.**

**Задачи учебного занятия:**

1. Изучение плоской подачи, плоских ударов.

2. Освоение перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра на внимание «День и ночь» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. 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 |
| Основная часть | 1. Основная часть Объяснение и выполнение:  — плоской подачи;  — плоской подачи в определенную зону; — плоской подачи и мягкого ответа к сетке;  — плоских ударов справа и слева;  — перемещений к сетке и возвращения в центральную позицию;  — перемещений к сетке по частям медленно;  — перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью;  — перемещений вперед к сетке предельно быстро;  — замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера;  2. Имитация: — замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага; — замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте.  3. Учебная игра с применением коротких подач, мягких ударов и ударов высокодалеких. |  | Контроль за правильным выполнением |
| Заключительная часть | Медленный бег, растяжка, выполнение упражнений на восстановление дыхания. Построение.  Подведение итогов |  |  |

**Тренировочное занятие №15**

**Тема учебного занятия: Плоские удары. Высокодалекая подача**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование плоских ударов и перемещений вперед и высокодалекого и нападающего удара над головой справа.

2. Изучение высокодалекой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра «Салки воланом» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. В зависимости от количества детей в группе. Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд |
| Основная часть | 1. Выполнение:  — плоских ударов сбоку от себя справа и слева с шагом ногой в сторону;  — перемещений вперед в два шага;  — высокодалекой подачи;  — перемещений назад по частям медленно;  — перемещений с последующим выполнением имитации замаха и удара над головой справа в среднем темпе;  — высокодалекой подачи и перемещения назад с последующей ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над головой;  2. Учебная игра с применением высокодалекой подачи, высокодалекого удара и нападающего удара. |  | Контроль за правильным выполнением заданий |
| Заключительная часть | 1. Прыжки со скакалкой.  2. Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №16**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Удары перед собой. Высокодалекая подача.**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой.

**Тип учебного занятия:** обучающий

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра на внимание «День и ночь» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. 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 |
| Основная часть | 1. Мягкие удары:  а) перед собой и стоя на месте;  б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.  2. Выполнение:  а) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой;  б) высокодалеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага;  в) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад и высоко- далекого удара; г) нападающего удара после высокодалекой подачи, стоя на месте.  3. Учебная игра с применением высокодалекой подачи и нападающего удара (высокодалекого). |  | Контроль за правильным выполнение  Работа в парах |
| Заключительная часть | Медленный бег, растяжка, выполнение упражнений на восстановление дыхания. Построение.  Подведение итогов |  |  |

**Тренировочное занятие №17**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Мягкие удары. Перемещение**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.

2. Совершенствование комбинации; высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка).

**Время занятий:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра на внимание «День и ночь» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. 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 |
| Основная часть | 1. Выполнение:  а) мягких ударов стоя на месте, с попаданием в мишень;  б) мягких ударов в мишень с перемещением вперед;  в) нападающего удара, стоя на месте, после высокодалекой по- дачи партнера;  г) нападающего удара после высокодалекой подачи партнера с перемещением назад (один, два, три шага);  д) нападающего удара после высокодалекой подачи партнера с перемещением назад и последующим мягким ударом (подставкой).  2. Учебная игра с применением высокодалекой подачи, укороченного удара мягкого, подставки, высокодалекой откидки. |  | Контроль за правильным выполнением.  Работа в парах |
| Заключительная часть | Медленный бег, растяжка, выполнение упражнений на восстановление дыхания. Построение.  Подведение итогов |  |  |

**Тренировочное занятие №18**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Короткая подача. Мягкие, плоские высокодалекие удары**

**Задачи учебного занятия:**

1. Оценить выполнение короткой подачи.

2. Совершенствование мягких, плоских, высокодалеких, укороченных ударов и откидок.

3. Тестирование перемещений вперед

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра «Салки воланом» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. В зависимости от количества детей в группе. Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд |
| Основная часть | 1. Выполнение короткой подачи с попаданием в горизонтальную и вертикальную мишень.  2. а) выполнение мягких ударов с постепенным отходом от сетки и завершающим плоским ударом справа и слева;  б) игра в передней части площадки со счетом.  3. а) выполнение короткого укороченного удара (мягкого) с перемещением назад из центральной позиции после высокодалекой подачи или высокодалекой откидки;  б) выполнение комбинаций из ударов: высокодалекого, укороченного мягкого, откидки высокодалекой, высокодалекого удара; |  | Контроль за правильным выполнением заданий |
| Заключительная часть | 1. Прыжки со скакалкой.  2. Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №19**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Мягкие и плоские удары. Тестирование силовых качеств.**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование мягко выполняемых ударов и плоских ударов.

2. Тестирование силовых качеств.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров. |
| Основная часть | 1. а) мягкие удары, с постепенным усилением ударов и переходом на плоские удары;  б) учебная игра в передней части площадки со счетом.  2. Игра «Салки воланом» |  | Контроль за правильным выполнением заданий  2. В зависимости от количества детей в группе. Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд |
| Заключительная часть | 1. Прыжки со скакалкой.  2. Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №20**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Перемещение по площадке. Закрепление технических элементов**

**Задачи учебного занятия:**

1.Улучшение навыков перемещения по площадке.

2. Закрепление технических элементов бадминтона с воланом:

- перевод волана вдоль сетки, подставка;

- плоский удар;

- высокая подача.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка |  | Словесный  Наглядный  Поточным способом  Словесный и соревновательный |
| Основная часть | Работа в парах (с обеих сторон площадки) с применением соревновательного принципа: раскладка воланов осуществляется таким образом, что один волан посередине корта, а четыре по четырем углам корта.  Работа в парах (пара с обеих сторон площадки).  Описать воспитанникам технику изучаемых игровых приемов и действий.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Одна пара выполняет удары справа налево, а другая слева направо. Это позволит увеличить моторную плотность занятия за счет использования большего количества занимающихся.  Работа в парах (пара с обеих сторон площадки). В процессе отработки элемента занимающиеся располагаются напротив друг друга через сетку, выполняют поочередно удар вытянутой перед собой рукой низко (плоско) над сеткой, резкими кистевыми движениями.  Удары выполняются сериями: 100 ударов теннисной ракеткой, 100 ударов бадминтонной ракеткой). Применяется метод «ускоряющего последействия». |  | Упражнение начинается по свистку и осуществляется таким образом, что ученик должен собрать все четыре волана в центре, положив их к волану, который находится посередине. Воланы должны быть собраны по очереди (в руках не может быть более 1 волана) за максимально короткое время.  Для отработки элемента используем упражнение, в процессе которого занимающиеся располагаются рядом с сеткой, находясь по диагонали друг от друга. Задача бадминтонистов заключается в том, чтобы волан пролетал вдоль сетки и перелетал на другую половину площадки.  Для отработки элемента используем упражнение, в процессе которого занимающиеся располагаются в квадрате (зоне) из которого осуществляется подача, находясь по диагонали друг от друга. С противоположной стороны корта от пада**ю**щего, установлены корзины, в которые должен попасть подающий воланом. |
| Заключительная часть | Медленный бег, растяжка, выполнение упражнений на восстановление дыхания. Построение.  Подведение итогов |  |  |

**Тренировочное занятие №21**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Перемещение по площадке. Отработка подач**

**Задачи учебного занятия:**

1. Перемещение по площадке

2. Отработка короткой и высокодалекой подачи.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Построение, приветствие.  Краткое сообщение задач урока.  **Общеразвивающие упражнения(ОРУ) в движении :**  1. Ходьба на пятках, руки на поясе.  2. Чередование ходьбы на пятках и носках на 4 счета.  3. Перекаты с пятки на носок.  4. Ходьба на внешней стороне ступни, на внутренней.  5. И. п. – руки в стороны: 1-2 круговые вращения кистью вперед, 3-4-предплечье вперед, 5-8 –полный круг руками вперед; 1-8 – то же назад.  6. ракетка в правой руке - хват за шест, скручивание в кистевом суставе.  7. 1- шаг правой вперед, полуприсед и поворот туловища вправо, 2 приставить левую к правой: то же с другой ноги.  8. На каждый шаг наклон к ноге.  6. И.п. руки вперед, на каждый шаг разноименные махи ногами.  7. И.п.- упор присев, ракетка в вытянутых руках - хват за шест  Бег с заданием: приставными шагами правым, левым боком, скрестным шагом правым боком, змейкой, противоходом от линии к линии.  Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.  Перестроение в 4 колонны, остановить и приступить к объяснению. |  | Следить за осанкой, плечи не поднимать.  Спину держать прямо.  Слушаем счет, соблюдаем дистанцию.  Амплитуда вращения больше  Правой и левой рукой поочередно  Поворот кисти на 180 градусов. Не сгибать руки в локтевом суставе.  Ракетку держим двумя руками за шест  Мах выше, ноги прямые  Спину держать прямо.  Во время бега приставными шагами выполняем махи ракеткой перед собой, слева, справа, вверху  После выполнения ОРУ проверка ЧСС |
| Основная часть | ***1.*** ***Перемещения по площадке***  - Перемещения к сетке и от сетки  По хлопку выполняем движение вперед, шаг оттолкнувшись правой ногой отвести ракетку назад и 3 приставных шага назад к задней линии.  Движение вперед правой, шаг левой, шаг право и 1 приставной  - движение вправо – влево  - Но, волан может быть и с лево стороны.  - Соединение движения с правой и с левой стороны.  ***2. Подачи:***  - подрезка закрытой стороной ракетки  И.п.-нейтральная стойка, хват ракетки на бэтхэнде. Выполняется подача подрезным движением закрытой стороной ракетки.  - высокодалекая подача (самая сложная)  И.п. левая нога впереди, правая сзади, ракетка отведена, опускаем волан вниз, чтобы он находил своюзону и стараемся выполнить движение вперед – подача.  Используем опорное положение ног, можно использовать перекат, ноги от пола не отрывать.  ***3. Подвижная игра «Вертушка»*** |  | Построение по линии подачи лицом к сетке по четверкам друза другом. Разомкнуться.  При выполнении движения назад смотреть внимательно, чтобы правая нога находилась на предпоследней линии корта.  Перестроение в 2 колонны. Дистанция 1,5 м  И.п. – нейтральная стойка. Делаем 1 приставной шаг левой ногой к правой, разворачиваем правую ногу по отношению к линии на носок (выпад) и выпрямляем правую руку вперед. На что похоже? (фехтование –укол). Толкнувшись вернулись в и.п.  Увеличить скорость.  Далее делаем скрестный шаг правой назад, левую в сторону и правая нога носком ноги на линию. Перевернуть ракетку на бэтхэнд, рука с ракеткой вперед. Увеличить скорость.  Головка ракетки находится не выше уровня пояса  Ноги не отрывать от земли. Стойка может быть любой. Очень важно ноги не отрывать от земли.  Какой вид спорта напоминает это движение? (гольф, теннис, хоккей). Для этого упр-я нам надо много воланов. Каждый возьмет по 6 воланов.  3-4 шеренги, выполняют задание по очереди, выполнившие 6 ударов идут собирать их и возвращаются назад.    В 2 колонны, которые делятся пополам и становятся друг против друга лицом к сетке. Стараться удержать волан в воздухе как можно дольше. |
| Заключительная часть | Медленный бег, растяжка, выполнение упражнений на восстановление дыхания. Построение.  Подведение итогов |  |  |

**Тренировочное занятие №22**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Подача. Высокодалекий удар**

**Задачи учебного занятия:**

Короткая подача, высокодалеких ударов;

Тестирование

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра «Салки воланом» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. В зависимости от количества детей в группе. Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд |
| Основная часть | 1. 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.  2. Выполнение короткой подачи без замаха.  3. Выполнение удара по подвесному волану без замаха над головой.  4. Выполнение удара по набрасываемому волану без замаха над головой.  5. Тестирование:  а) передвижений вдоль сетки боком приставными шагами;  б) передвижений из-за задней линии площадки к сетке вперед и назад.  6. Произвольная игра. |  | Контроль за правильным выполнением заданий |
| Заключительная часть | 1. Прыжки со скакалкой.  2. Подведение итогов. |  |  |

**Тренировочное занятие №23**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Высокодалекая и короткая подача.**

**Задачи учебного занятия:**

1. Высокодалекая подача отработка

2. Совершенствование короткой подачи

3. Развитие скоростных способностей

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1.Построение , приветствие, сообщение задач урока.  2.Ходьба:  -на носках,  -на пятках,  -на внешней части стопы,  -на внутренней части стопы,  -с плавным переходом с пятки на носок,  -выпадами,  -в приседе.  3.Бег:  -обычный,  -правым боком,  -левым боком,  -спиной вперед.  4.Ходьба  ОРУ в кругу  **1.И.п. стойка, взявшись за руки**  1-руки вперед,  2-вверх  3-вперед,  4-И.п.  **2. И.п. стойка, взявшись за руки.**  1. Правую назад на носок, руки вперед,  2-И.п.  3- то же левой  4-И.п.  **3.И.п. узкая стойка, взявшись за руки.**  1-наклон туловища вправо,  2-И.п.  3- то же влево  **4**.-**И.п.стойка, взявшись за руки.**  1-присед,  2-И.п.  3-4-то же  **5**.**И.п. Стойка, руки на пояс.**  1-поворот туловища вправо,  2-И.п.  3-4- то же влево  **6. И.п. узкая стойка, руки на пояс.**  1-наклон туловища вправо,  2-И.п.  3-4. то же влево  **7.Стойка, руки перед собой.**  1-мах правой ногой к левой руке,  2-И.п.  3-4- то же.  **8.И.п. Стойка, руки на пояс.**  1-выпад вправо,  2-И.п.  3-4-то же влево.  **9.** **И.п.о.с.**  1-присед,  2-И.п.  3-4 то же  **10.И.п. Стойка, руки на пояс.**  1-4- прыжки на левой  5-8- на правой.  **11.И.п.Упор присев.**  1-высокий прыжок вверх  2-И.п.  3-4- то же  **12.Ходьба, упр. на восстановление дыхания**  **13.Жонглирование:**  а) открытой ракеткой  б) закрытой ракеткой  в) поочередно открытой -закрытой  г) высоко подкидывая волан  д) низко подкидывая волан |  | Проверка внешнего вида, пульса, состояния здоровья.  Дистанция 2 шага  Руки за спиной.  Спина прямая.  Смотрим вперед.  Подняться на носок.  Выпад глубже.  Спина прямая, руки на поясе.  В медленном темпе  свободно, дыхание равномерное.  Восстановить дыхание  перестроение в круг  Ноги прямые прогиб в спине.  Руки не расцеплять , наклон глубокий.  Руки не расцеплять, присед полный  При повороте постараться увидеть партнера  Наклон производить по наибольшей амплитуде  Маховую и опорную ногу в коленном суставе не сгибать  Выпад глубокий  Присед глубокий  Прыжки  Высокие, движения частые  Толкнуться как можно сильнее ногами  Глубокий вдох, выдох  Исправлять ошибки  Колени слегка согнуты  Следить за правильным хватом ракетки |
| Основная часть | 1.Высокодалекая подача:  а) выполнение подача в парах с перекидыванием волана за голову партнера  б) выполнение подачи через сетку с попаданием на заднюю линию площадки  2.Совершенствовать короткую подачу:  а) выполнение подачи в парах  1-короткая подача  2-ловят волан левой рукой и тоже выполняют подачу  б) выполнение подачи в парах с заданием  1-после короткой подачи выполнить  приседание  2-круг вокруг себя  в) тоже со сменой задания  г) выполнение подачи через сетку с попаданием на переднюю линию площадки  3. Развитие скоростных способностей:  а) челночный бег  б) то же с разных и.п.  Учебная игра с применение высокодалекой подачи, высокодалекой передача |  | Исправлять ошибки  Следить за заступом при подаче  Один игрок подает короткую подачу, когда другой делает два шага вперед. Ловит волан левой рукой и сразу же выполняет имитационный удар справа с замахом  Стараться не уронить волан  И.п.спиной вперед, с полуприседа, с приседа, с приседа спиной вперед  Отрабатывание короткой подачи, высокодалекой передачи |
| Заключительная часть | Упражнение на внимание и расслабление  Подбрасывание волана правой вверх и ловля левой рукой, то же левой и ловля правой рукой  Ходьба по линии ,руки в стороны  Подведение итогов  -задание на дом  -проверка пульса  Организационный выход из зала |  | Растягивание  Оценить активность учащихся  Дыхание ровное  Выполнять имитацию высокодалекой подачи |

**Тренировочное занятие №24**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Удары слева и справа. Подача**

**Задачи учебного занятия:**

1. Имитация техники ударов слева

2. Имитация техники высоких ударов

3. Совершенствование подачи

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  Часть | - построение, объявление темы, задач и учебных вопросов занятия;  - ходьба и упражнения в ходьбе;  - бег и упражнения в беге;  - ОРУ на месте:  -круговые движения в лучезапястных суставах;  - круговые движения в локтевых суставах;  -круговые движения в плечевых суставах;  - наклоны;  - выпады; |  | Учащиеся в шеренге.  Команды: «В одну шеренгу становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» |
| Основная часть | 1.Жонглирование:  1) Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки.  ;  2) Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.;  3) с приседанием.  2. Имитация техники ударов слева.  3 Имитация техники высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращение в основную стойку  3. Обучение ударам:  1) удар справа (открытой стороной-форхенд);  2) удар слева (закрытой стороной-бэкхенд)  6. Удары через сетку.  4. Подача:  -показ и объяснение;  - опробывание.  Основной способ подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед  5. учебная игры с заданием  Игра через сетку  6. КУ- прыжки через скакалку за 30 сек |  | Волан подбрасывать поочередно правой и левой рукой.  поочерёдно правой и левой рукой  с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.  Упражнения выполняются поочередно правой и левой рукой.    Упражнения выполняются в парах. Удары снизу и сверху. Воланы в парах набрасывают по очереди.  Одновременно на площадке работают по три  пары. Смена через 3 мин  Во время объяснения и показа учащиеся находятся в шеренге. При опробовании на площадке находятся 5 пар. Каждый выполняет по 5 подач, потом смена подающих. После этого по 2 пары подают по зонам. Также  «5» - улучшить свой предыдущий результат  «4» - предыдущий результат-2  «3» - ухудшение своего предыдущего результата более 3 |
| Заключительная часть | - бег в медленном темпе, упражнения на восстановление дыхания, расслабления мышц;  - то же в ходьбе;  - подведение итогов занятия |  | Двигаться в колонну по одному, дистанция 2 шага  Привести в порядок учебные места, отметить лучших, указать недостатки, выставить оценки.  Дать задание для самостоятельной подготовки |

**Тренировочное занятие №25**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Совершенствование длинной и короткой подачи. Парная игра**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование длинной и короткой подачи

2. Учебная парная игра

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  Часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания урока.  2. Ходьба. Бег обычный, прохождение ориентиров, по скамейке, с прохождением обруча, с касанием вертикального ориентира в прыжке.  3. ОРУ без предметов. |  | Учащиеся строятся на боковой линии, по росту. Приветствуют учителя |
| Основная часть | 1.Имитация приёма волана используя выпад правой в разные стороны.  2. Подвижная игра «Казаки-разбойники»  3. Разминочная игра в бадминтон в парах.  4. Совершенствование длинной подачи.  5. Совершенствование короткой подачи с попаданием в обозначенную зону.  6. Игра «Стенка на стенку».  7. Учебная игра: парная, микст. Судейство игры.  8. ОФП по круговой системе:  - пункт отжимания;  -вращение обруча;  -степ на скамейку;  -из лёжа руки вверху с в/мячом сесть и лечь;  -из стоя согнувшись оттягивание эспандера с прямыми руками;  -подтягивание на в/ перекладине;  -из лёжа поднимание ног;  -из виса на шведской лестнице поднимание ног назад;  -вращение обруча;  -лазание по канату;  -прыжки ч/з скакалку на двух;  -прыжки ч/з скамейку. |  | Фронтальный метод  Напомнить правила игры.  Термины повторить хором  Команды строятся в колонну по одному по обе стороны сетки и играют бадминтон. Сделавший прием уходит в конец колонны.  Судьи меняются в каждой игре.  Развитие силы, координации, прыгучести, силовой выносливости.  Индивидуальный подход.  Переход выполняется по сигналу  Все вместе |
| Заключительная часть | 1.Игра на внимание « Вызов номеров»  2. Итоги занятия. |  |  |

**Тренировочное занятие №26**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Перемещение по площадке. Тактический прием подачи**

**Задачи учебного занятия:**

1. Перемещение бабочка

2. Закрепление технических ударов и перемещений в передней зоне

3. Тактический прием подачи.

**Время занятий:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Построение.  Разминка:  Упражнения на растяжку.  Беговые упражнения:  - обычный бег  - бег с захлёстом голени  - бег с высоким подниманием бедра  - бег спиной  - перемещение с крестным шагом  - перемещение приставным правым-левым боком  - перемещение в перед два шага правой, два левой  - прыжки с кочки на кочку  Игровые упражнения:  - игра «День-Ночь»  - игра «Бой петухов»  -прыжки на скакалке  - различные броски теннисного мяча  -Растяжка. |  | Выполняем упражнения на растягивание мышц и подготовка к работе ( мышц шей, рук, ног, туловища).  Смотрим через правое плече.  Ноги должны быть согнуты в коленях.  Игроки делиться на две команды, первая называется «Ночь» другая «День», две команды выстраиваются в шеренги напротив др.др. по команде тренера например «Ночь» команда убегает а «День» догоняет.  Игра «Бой петухов» два игрока прыгают на одной ноге, задача вытолкнуть соперника из круга. Не касаясь руками.  Следим за положением руки и ног при бросках мяча. |
| Основная часть | Перемещение по площадке: - «Бабочка»  - передняя линия  - средняя зона  -задняя зона  Закрепление технических ударов и перемещений в передней зоне:  работа с воланом в парах:  - «мельница»  - высоко-далекие удары  - плоский удар  - подставки  - переводы  - атака на сетке стрелой  - блокирующий удар.  Обучение тактическому приему подаче и ответ.  Игра на счет в передней лини.  Игры на счет. |  | - перемещение и выполнение имитирующих ударов по 4 точкам площадки, крест-накрест  - выполнение имитации подставки и добивке на сетке,  - выполнение имитации блокирующего удара,  - выполнение имитации атакующего удара.  Следить за точностью, за техникой выполнением и за концентрацией спортсменов на выполнение упражнений.  Привести наглядный пример по выполнению данных упражнений.  на время работа через укорот  два угла 100 раз  с потерями  без потерь два угла на удержание  без потерь два угла  открытой и закрытой стороной ракетки  один набрасывает ракеткой плоский удар, др. блокирует в прыжке.  Один выполняет подачу, др. прием на сетку, ответ подставкой или откидка на заднюю линию плоским, др. либо добивает или блокирует в зависимости от ситуации.  Играют в четверках, только сетка.  Вся площадка. |
| Заключительная часть | Обычный бег  Упражнение на расслабление.  Построение. |  | Медленный бег. |

**Тренировочное занятие №27**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Развитие скорости, реакции и силы ног в бадминтоне.**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

2.Развитие координационных и силовых качеств.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  Часть | Построение, рапорт, проверка присутствующих, объяснение содержания занятий  Общая разминка:   * ходьба; * равномерный бег и перемещения   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.  Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления различных мышц тела. |  | Обратить внимание на осанку, постановку стоп ног и работу рук при движении  Выполнить комплекс упражнений одновременно. Следить за правильным дыханием и осанкой |
| Основная часть | Развитие взрывной скорости для стартового шага.  И. П. стоя на базеигрок мелко перебирает ногами, ожидает указание тренера.  Введите затем случайные обманы  И. П. стоя на базе игрок мелко перебирает ногами, ожидает указание тренера.  Развитие скорости реакции  И. П. стоя на базе. Прыжок с поворотом на 180°, вернуться в И.П. и выполнить указания тренера.  Развитие силы ног  И. П. стоя на базе. Подскок из полуприседаи выполнить указания тренера. |  | Обратите внимание на прыжок во время стартового шага Резкость этого прыжка и следует тренировать этом упражнении.  Укажите одно направление, а затем быстро измените его на другое  Игрок должен в прыжке повернуться к вам спиной и получить указание мгновенно после обратного прыжка.  Подскок выполняется вверх |
| Заключительная часть | Лёгкий бег  Упражнения на растягивание всех мышц: сгибание и разгибание позвоночника во все стороны, продольные и поперечные полушпагаты с наклонами до касания головой ног, висы на гимнастических стенках или других перекладинах, отжимания от гимнастических скамеек и стенок. |  | Заключительная часть занятий направлена на успокоение занимающихся со снижением пульса до 90-110 ударов в минуту.  Стимулирует рост длины туловища. |

**Тренировочное занятие №28**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Удары перед собой. Высокодалекая подача. Развитие скоростных способностей**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед.

2. Совершенствование высокодалекой подачи, высокодалекого и нападающего удара над головой.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  Часть | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Рассказ краткого содержания тренировки.  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.  3. Разминка  4. Игра «Салки воланом» |  | 1. Учащиеся строятся на боковой линии.  2. Обратить внимание на осанку, постановку стоп и работу рук.  3.Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.  4. В зависимости от количества детей в группе. Водит один или два спортсмена по всему залу или по его части. Время каждому водящему отводится 40 секунд |
| Основная часть | 1. Мягкие удары:  а) перед собой и стоя на месте;  б) перед собой с подходом к месту удара в один и два шага.  2. Выполнение:  а) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой;  б) высокодалеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага;  в) высокодалекой подачи с перемещением партнера назад и высоко- далекого удара;  г) нападающего удара после высокодалекой подачи, стоя на месте.  3. Учебная игра с применением высокодалекой подачи и нападаю- щего удара (высокодалекого). |  | Следить за правильным выполнением упражнений |
| Заключительная часть | Упражнение на внимание и расслабление  Подбрасывание волана правой вверх и ловля левой рукой, то же левой и ловля правой рукой  Ходьба по линии ,руки в стороны  Подведение итогов  -задание на дом  -проверка пульса  Организационный выход из зала |  | Растягивание  Оценить активность учащихся  Дыхание ровное  Выполнять имитацию высокодалекой подачи |

**Тренировочное занятие №29**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Коротка и высокодалекая подача.**

**Задачи учебного занятия:**

1. Обучение различным перемещениям бадминтониста на площадке.

2.Повторение высокодалекой подачи.

3.Развитие силы.

**Время занятий:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | 1.Построение , приветствие, сообщение задач урока.  2.Ходьба:  -на носках,  -на пятках,  -на внешней части стопы,  -на внутренней части стопы,  -с плавным переходом с пятки на носок,  -выпадами, -в приседе  3.Бег:  -обычный,  -правым боком  -левым боком,  -спиной вперед.  4.Ходьба  ОРУ в кругу  1.И.п. стойка, взявшись за руки  1-руки вперед  2-вверх  3-вперед,  4-И.п.  2. И.п. стойка, взявшись за руки.  1. Правую назад на носок, руки вперед,  2-И.п. 3- то же левой  4-И.п.  3.И.п. узкая стойка, взявшись за руки.  1-наклон туловища вправо  2-И.п.  3- то же влево  4.-И.п.стойка, взявшись за руки.  1-присед,  2-И.п.  3-4-то же  5.И.п. Стойка, руки на пояс.  1-поворот туловища вправо,  2-И.п. 3-4- то же влево  6. И.п. узкая стойка, руки на пояс.  1-наклон туловища вправо,  2-И.п. 3-4. то же влево  7.Стойка, руки перед собой.  1-мах правой ногой к левой руке,  2-И.п. 3-4- то же.  8.И.п. Стойка, руки на пояс.  1-выпад вправо,  2-И.п. 3-4-то же влево.  9. И.п.о.с.  1-присед,  2-И.п. 3-4 то же  10.И.п. Стойка, руки на пояс.  1-4- прыжки на левой5-8- на правой.  11.И.п.Упор присев.  1-высокий прыжок вверх  2-И.п. 3-4- то же  12.Ходьба, упр. на восстановление дыхания  13.Жонглирование:  а) открытой ракеткой  б) закрытой ракеткой  в) поочередно открытой –закрытой  г) высоко подкидывая волан  д) низко подкидывая волан |  | Проверка внешнего вида, пульса, состояния здоровья  Дистанция 2 шага  Руки за спиной.  Спина прямая.  Смотрим вперед.  Подняться на носок  Выпад глубже.  Спина прямая, руки на поясе.  В медленном темпе  свободно, дыхание равномерное.  Восстановить дыхание  перестроение в круг  Ноги прямые прогиб в спине.  Руки не расцеплять , наклон глубокий.  Руки не расцеплять, присед полный  При повороте постараться увидеть партнера  Наклон производить по наибольшей амплитуде  Маховую и опорную ногу в коленном суставе не сгибать  Выпад глубокий  Присед глубокий  Прыжки Высокие, движения частые  Толкнуться как можно сильнее ногами Глубокий вдох, выдох  Исправлять ошибки  Колени слегка согнуты  Следить за правильным хватом ракетки |
| Основная часть | 1.Высокодалекая подача:  а) выполнение подача в парах с перекидыванием волана за голову партнера  б) выполнение подачи через сетку с попаданием на заднюю линию площадки  2.Совершенствовать короткую подачу:  а) выполнение подачи в парах  1-короткая подача  2-ловят волан левой рукой и тоже выполняют подачу  б) выполнение подачи в парах с заданием  1-после короткой подачи выполнить приседание  2-круг вокруг себя  в) тоже со сменой задания  г) выполнение подачи через сетку с попаданием на переднюю линию площадки  3. Развитие скоростных способностей:  а) челночный бег  б) то же с разных и.п.  Учебная игра с применение высокодалекой подачи, высокодалекой передача |  | Следить за заступом при подаче  Один игрок подает короткую подачу, когда другой делает два шага вперед. Ловит волан левой рукой и сразу же выполняет имитационный удар справа с замахом  Стараться не уронить волан  И.п.спиной вперед, с полуприседа, с приседа, с приседа спиной вперед  Отрабатывание короткой подачи, высокодалекой передачи |
| Заключительная часть | Упражнение на внимание и расслабление  Подбрасывание волана правой вверх и ловля левой рукой, то же левой и ловля правой рукой  Ходьба по линии ,руки в стороны  Подведение итогов  -проверка пульса |  | Оценить активность учащихся  Дыхание ровное |

**Тренировочное занятие №30**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебного занятия: Высокодалекий удар. Игра на счет**

**Задачи учебного занятия:**

1. Совершенствование техники высоко-далекого удара;

2. Разучивание техники выполнения упражнения «смеша» в прыжке с подбором по диагонали.

**Время занятий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  часть | Разминка  1. Построение  2. Приветствие, сообщение цели и задач занятия  3. Разминка  Ходьба по залу на носках, пятках, внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, выполняя при этом локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп:  – повороты головы  – круговые движения плечами  – наклоны вправо, влево  – наклоны вперед, назад  – выпады вперёд правой, левой ногой поочередно  – круговые движения лучезапястными суставами и голеностопными суставами. |  | В шеренгу  Громко и четко  Передвижение по залу в колонне, соблюдая дистанцию 3 – 4 м. друг от друга Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды |
| Основная часть | Разучивание элементов и связок  **Блок 1**  Повторить упражнение «высоко-далекий удар» - *И.п.* – выход в задний левый или правый угол площадки, с разворотом туловища под 90 градусов по отношению центра сетки, затем производится высоко – далекий удар в прыжке (для правого угла) или в разножке (для левого угла) для «правшей», для «левшей» все наоборот.  Повторить упражнение «смеша» в прыжке с подбором волана по диагонали  *И.п.* – выход в средне -заднюю зону корта или в заднюю часть корта ( как для левого так и для правого угла) выполнение силового удара «смеша» в прыжке с двух ног удар производится по прямой линии или в диагональ в зависимости от тактической установки тренера, как в среднюю зону соперника, так и в глубину корта. Затем моделируем ситуацию, при которой соперник отвечает по диагонали на нашу половину корта, в переднюю зону и выполнить там подбор волана (исполнив удар «подставка» или «перевод») на сетке  **Блок 2**  Игры на счет в одиночном, парном и смешанном парном разряде, для развития тактического мышления и игровой координации, при этом обратить особое внимание на поведение игроков во время матча (воспитание спортивного этикета):  – приветствие игроков перед началом игры;  – толерантное поведение во время спорных ситуаций (решение судьи на площадке не обсуждается, с судьей не спорить, не создать конфликтов с соперником);  – при потере волана аккуратно передать его сопернику.  Игры с заданиями:  задания носят характер ограничения. Например, *игра на счет без передней зоны.* Задача спортсмена выбрать правильный тактический рисунок игры, который приведет к победе  *Упражнения для рук и плечевого пояса*  – подтягивания из положения сед;  – подтягивания из положения вис прямым и обратным хватом  *Упражнения для мышц брюшного пресса для профилактики нарушения осанки*  А) *И.п.* – сед на полу в упоре на предплечья  1 – поднять прямые ноги вверх до угла 45 градусов, 2 – вернуться в и.п. выполнять 30-40 раз.  Б) И.п. – сед на полу в упоре на предплечья  **1** – поднять прямые ноги до угла 45 градусов, развести в стороны максимально;  **2** – скрестить прямые ноги - «ножницы» - правая над левой.  **3** – вернуться в исходное положение; 4-выполнять тоже при скрещивании менять левую ногу над правой.  В) Из исходного положения лежа на полу на животе, руки вверх  **1** – поднять прямые руки и ноги, прогнуться в поясничном отделе и удерживать это положение 5 – 10 с  **2** – вернуться в исходное положение  Г) Прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку |  | Разучивание упражнений и их соединений  Используем блок - метод  Спина прямая. Локти постоянно согнуты. Выход в заднюю зону с прыжком, затем возвращение в центр корта    При выполнении упражнения ноги важна скорость подхода к волну , высокая скорость и сила атакующего удара, все движения скоординированные и чёткие. Повышенная концентрация внимания и высокая степень сосредоточенности.  При объединение упражнений не торопиться. Быть сосредоточенным и внимательным  Используем утяжелители, вес подбирается индивидуально  Плечи не поднимать  В спине не прогибаться, голову не опускать, сгибать локти до образования прямого угла    Подбородок не прижимать к груди, не прогибаться в пояснице    Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад |
| Заключительная часть | - Стречинг: в исходном положении стоя лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левую поднять на рейку гимнастической стенки выше талии. Медленно выполнять растяжку в сторону, затем поменять исходное положение ног  - Упр. На растяжку мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы  *И.п.* – ноги на ширине плеч, левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди, оставаться в этом положении.  - Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы  *И.п.* – то же, удерживая голову и шею ровно, завести правый локоть за голову,  левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его за голову  - Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе  *И.п*. – то же, отвести левую руку за спину и согнуть ее в локте под углом 90 градусов. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо и вверх  - Растяжка мышц передней и задней поверхностей бёдер  *И.п.* – широкой стойки, наклон вниз к правой и левой ноге, наклон к полу между ног  - Дыхательные упражнения. Релаксация  Подведение итогов занятия. Рефлексия. |  | Снижение нагрузки. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса. Избегать рывков, так как они нагружают суставы, связки и мышцы, так же и чрезмерных усилий, растягивая мышцу – должно пройти 6 – 10 секунд, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию    Спина ровная, колени и руки в локтях не сгибать, плечи не поднимать, голову, бедра и руки удерживать на одной линии    Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать |