

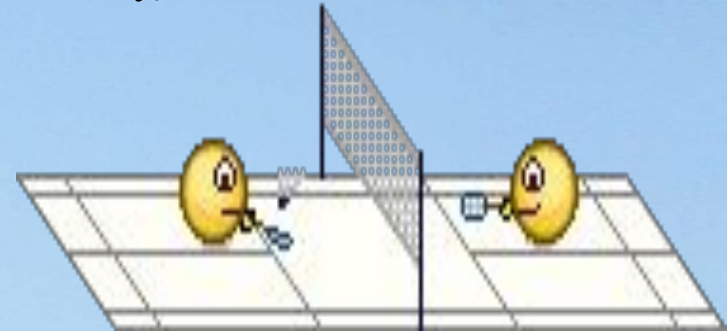
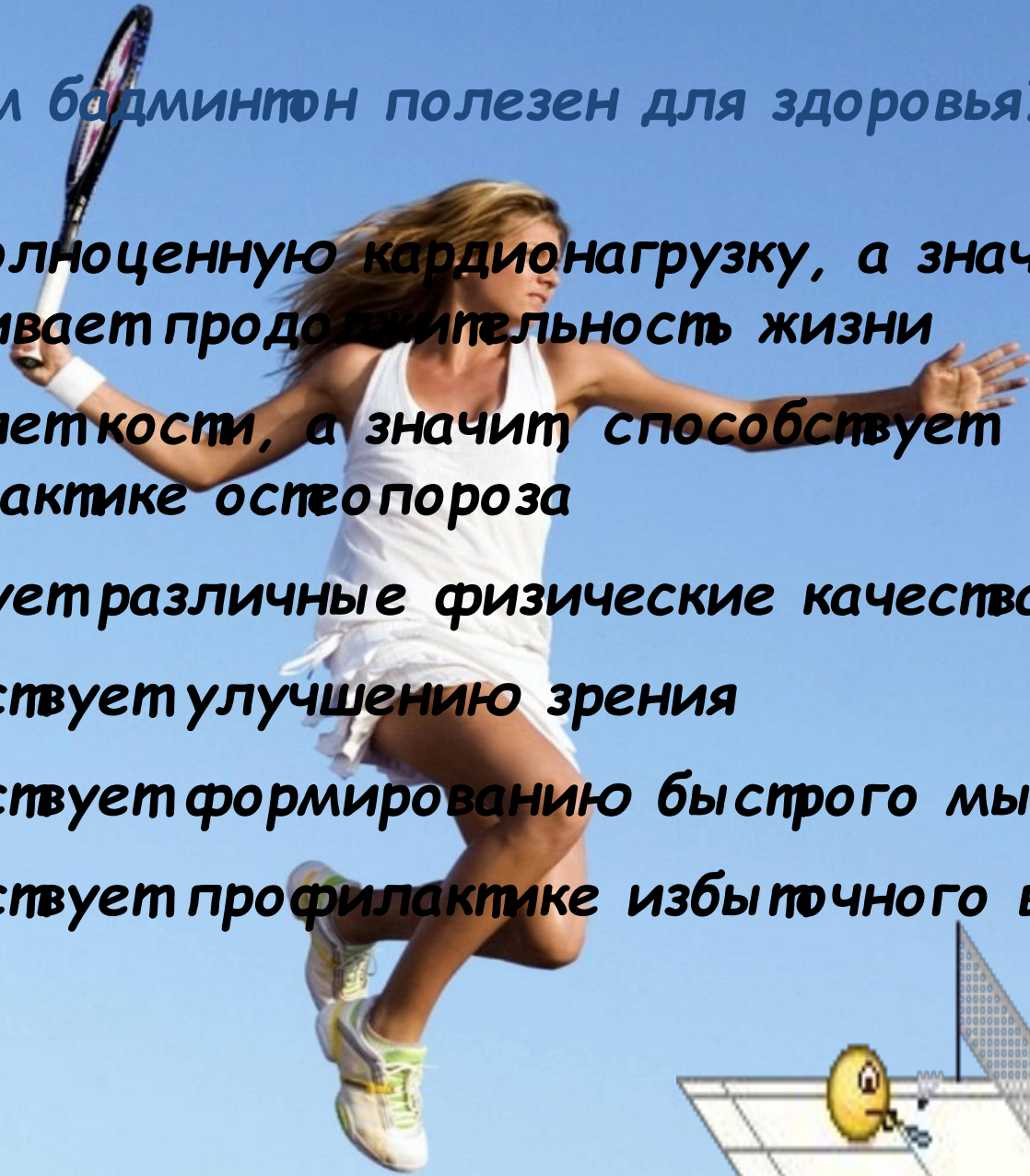
Рекомендации по организации и методике преподавания третьего урока физической культуры на основе игры в бадминтон



*Презентацию выполнили:
Кабанова Лариса Владимировна
учитель физической культуры
педагог дополнительного
образования ГБОУ СОШ №461,
Ефимова Светлана Валентиновна
учитель физической культуры
педагог дополнительного
образования ГБОУ гимназии №402*

Чем бадминтон полезен для здоровья?

- Дает полноценную кардионагрузку, а значит увеличивает продолжительность жизни
- Укрепляет кости, а значит способствует профилактике остеопороза
- Тренирует различные физические качества
- Способствует улучшению зрения
- Способствует формированию быстрого мышления
- Способствует профилактике избыточного веса



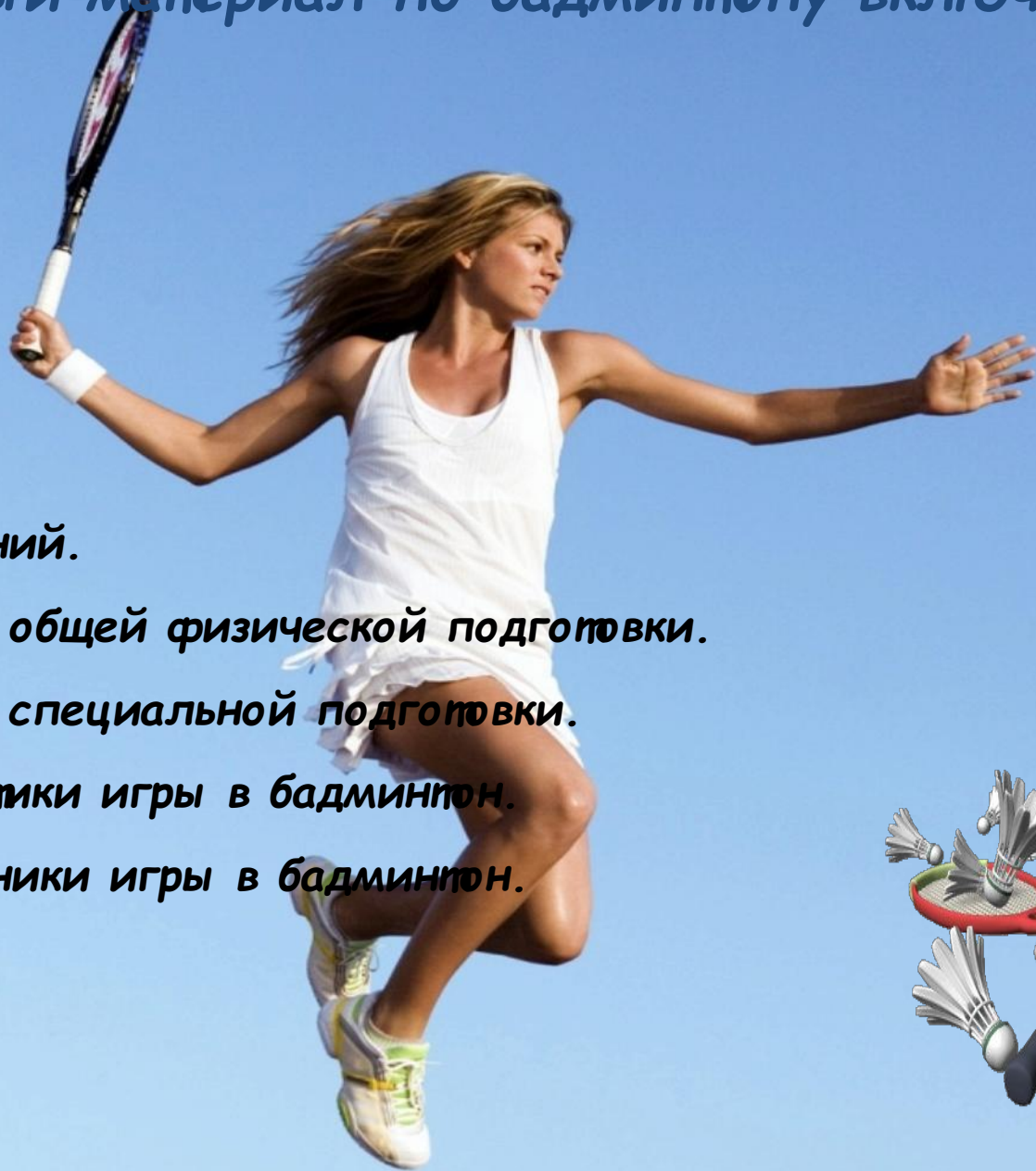
Бадминтон объединяет



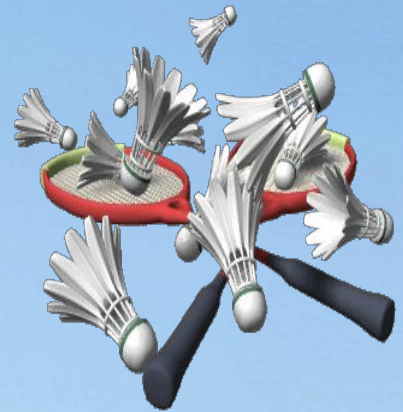
Бадминтон объединяет



Учебный материал по бадминтону включает

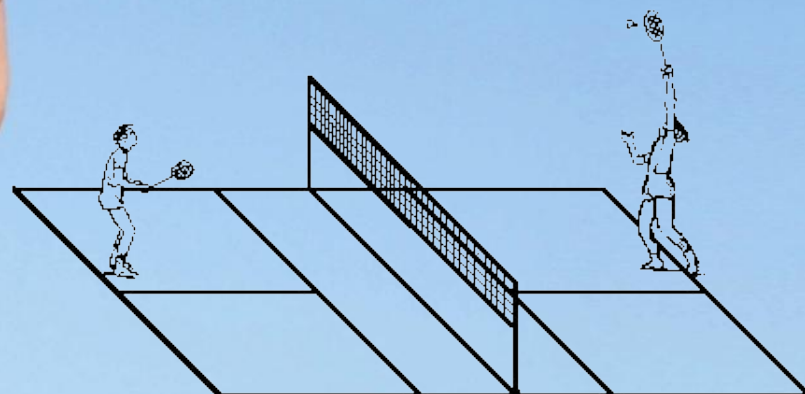


1. Основы знаний.
2. Упражнения общей физической подготовки.
3. Упражнения специальной подготовки.
4. Основы тактики игры в бадминтон.
5. Основы техники игры в бадминтон.



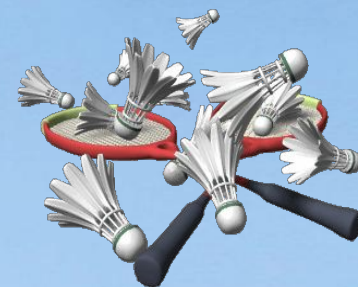
Распределение учебной нагрузки в условиях трёхчасовой программы с учётом бадминтона

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Количество часов по четвертям			
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	2	1	+	+	1
2	Легкая атлетика	20	9	-	-	11
3	Гимнастика	14	-	14	-	-
4	Спортивные игры	18	8	-	6	4
5	Бадминтон	34	9	7	10	8
6	Лыжная подготовка	14	-	-	14	-
ВСЕГО		102	27	21	30	24

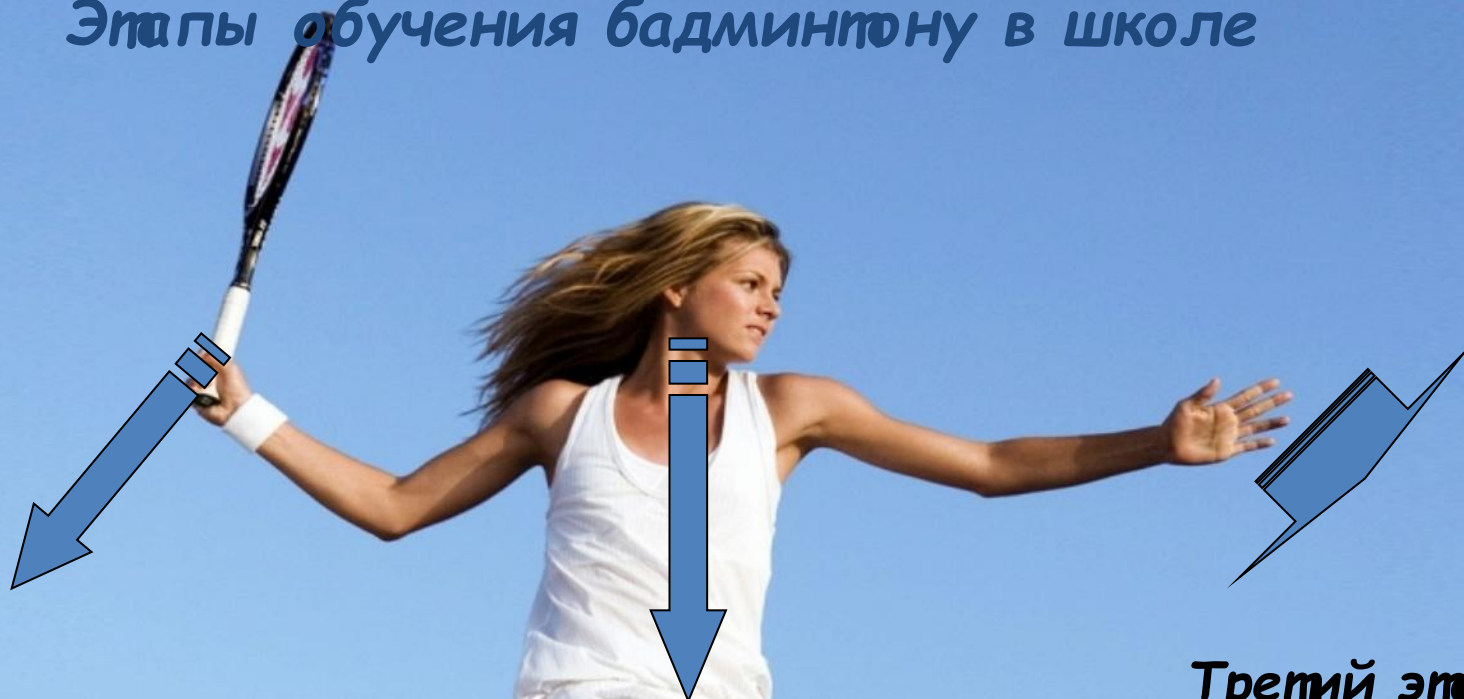


Основы знаний по бадминтону включают

- Знания о влиянии различных физических нагрузок на организм.*
- Знание и соблюдение правил личной гигиены.*
- Знание и соблюдение режима дня.*
- Знание правил игры.*
- Знание и соблюдение требований безопасности.*
- Знание истории развития бадминтона.*
- Оборудование и инвентарь, необходимые для занятий.*



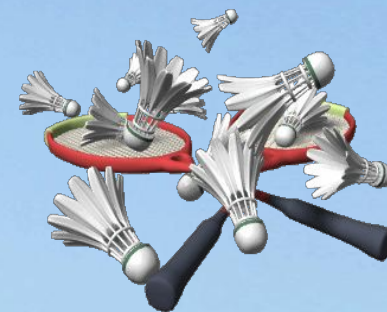
Этапы обучения бадминтону в школе



Первый этап
(подготовительный)

Второй этап
(специальная подготовка)

Третий этап
(совершенствование
техники и тактики)



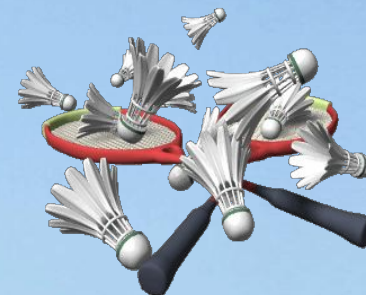
Первый этап

Задачи:

- ознакомление с игрой
- овладение навыками правильной техники игры
- обучение оздоровительным физическим упражнениям
- ознакомление с правилами техники безопасности

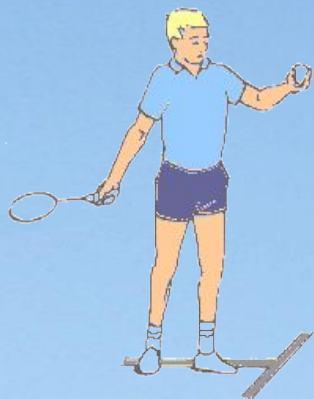
Средства подготовки:

- общие физические упражнения
- л/а упражнения
- подвижные игры



Основные обучающие упражнения на первом этапе

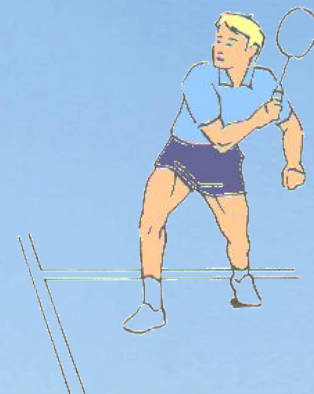
бросание волана



жонглирование



перекидка волана



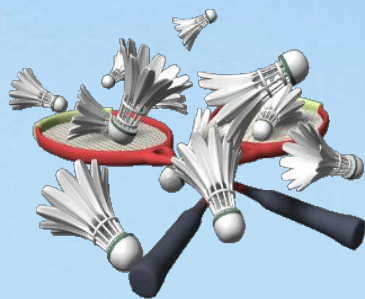
Второй этап

Задачи:

- освоение общих принципов игры
- продолжение обучения правильной технике игры
- ознакомление с тактикой игры

Средства подготовки:

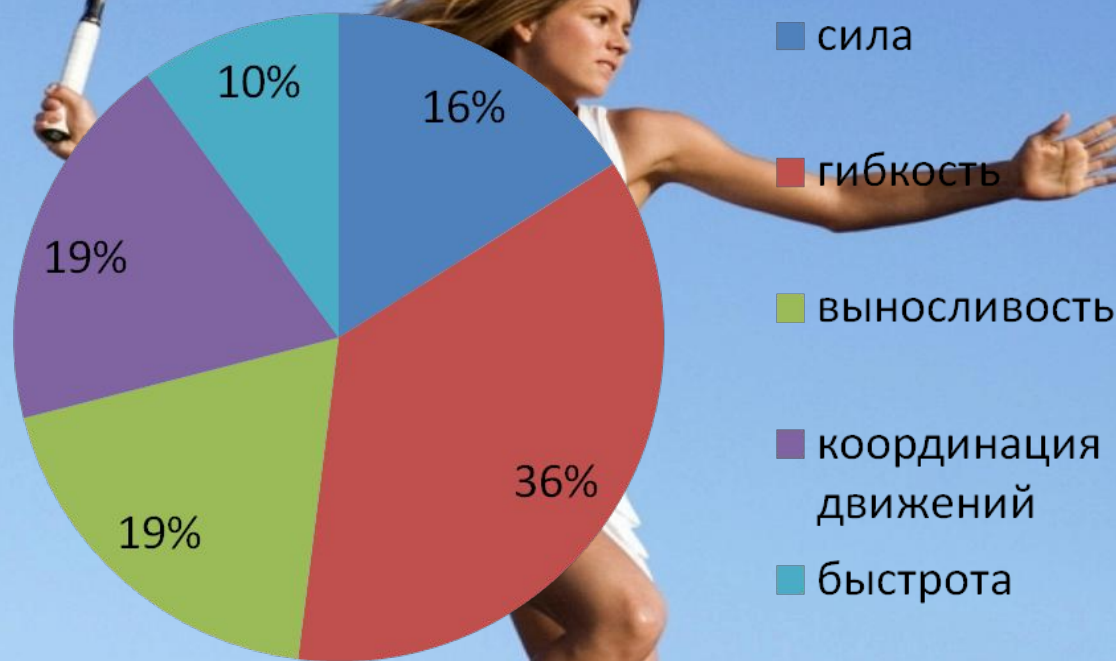
- общефизические упражнения
- л/а упражнения
- подвижные игры
- специальные физические упражнения



Третий этап
(совершенствование через подвижные игры)

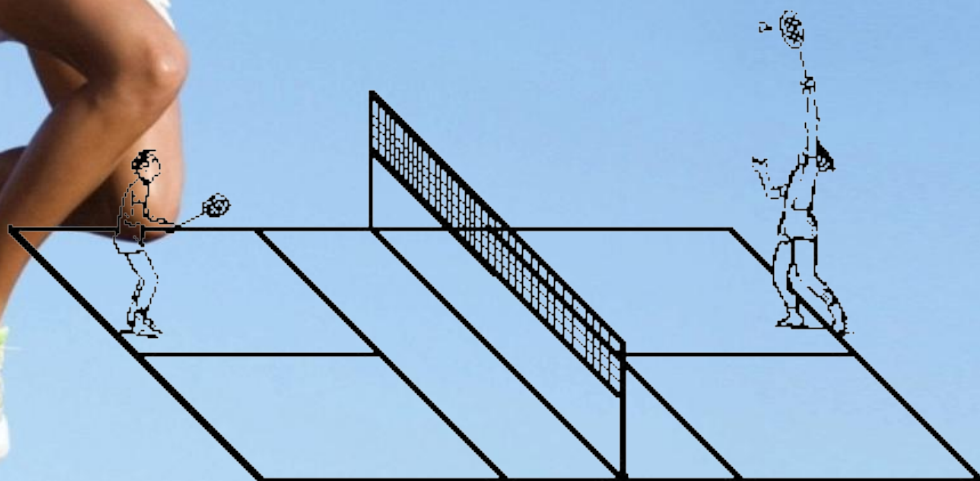
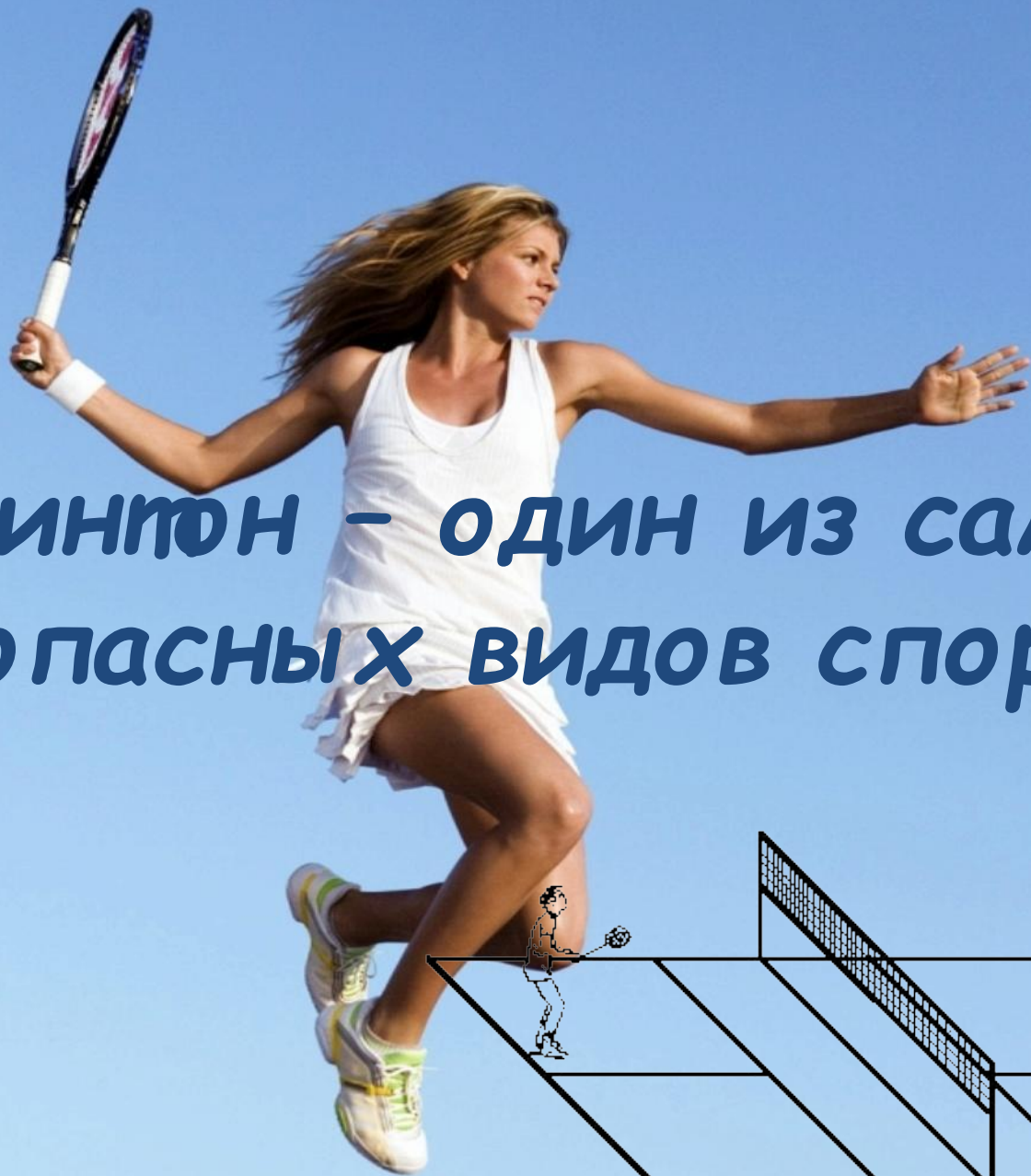


Физические качества развиваемые посредством игры в бадминтон



Эта подвижная игра даёт большую нагрузку многим группам мышц, способствует гармоничному развитию тела, «одевает» человека в «мышечную одежду».

**Бадминтон – один из самых
безопасных видов спорта**



Используемые материалы:

- <http://ru.wikipedia.org/>
- Видеофильм «Азбука волана»
- Рабочая программа по бадминтону ДЮСШ Одинцовского района г.Москвы
- Рабочая программа по бадминтону.

Изд. г.Омск

