

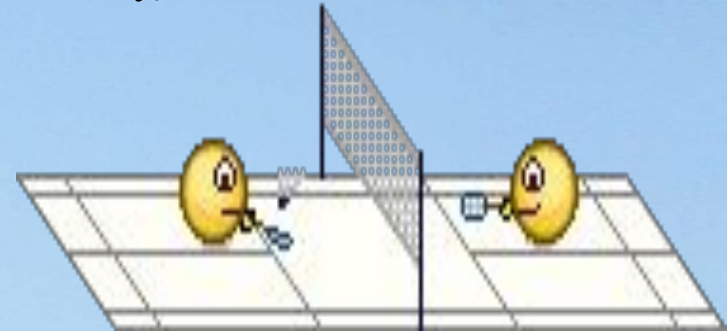
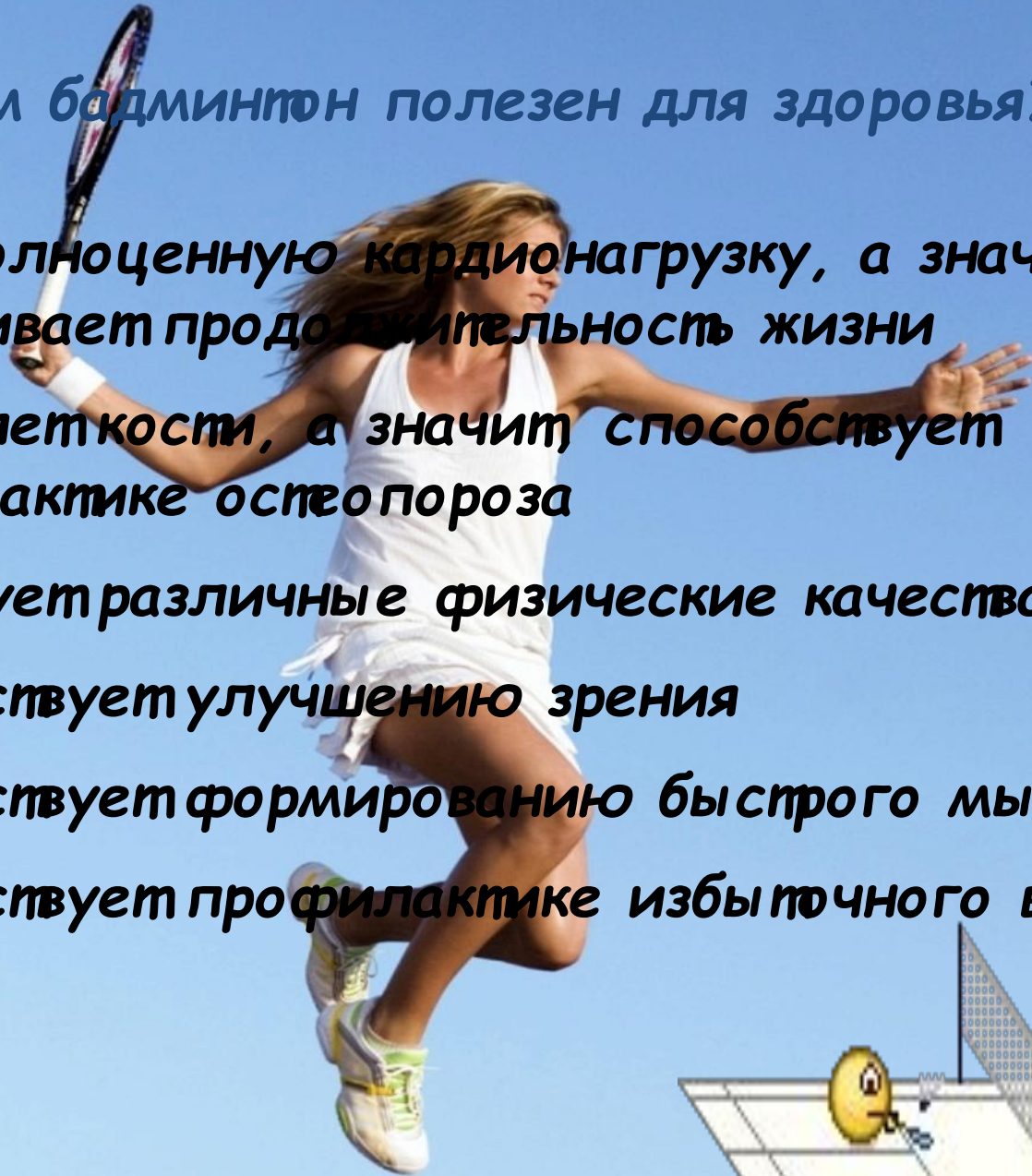
# Рекомендации по организации и методике преподавания третьего урока физической культуры на основе игры в бадминтон



*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



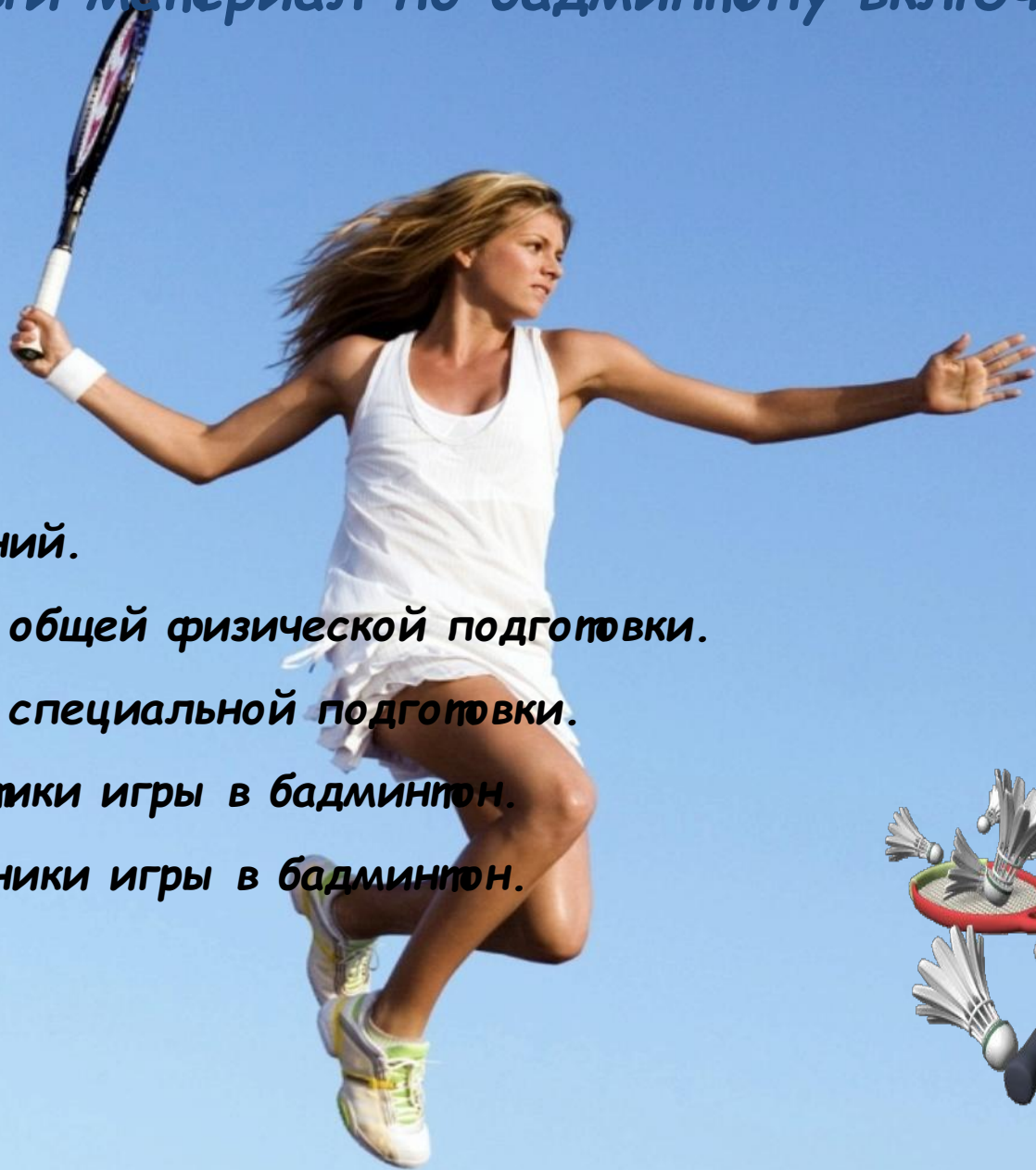
# Бадминтон объединяет



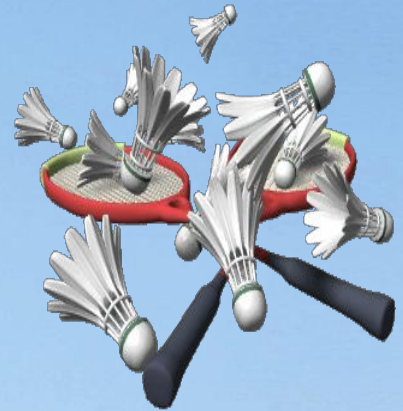
# Бадминтон объединяет



# Учебный материал по бадминтону включает

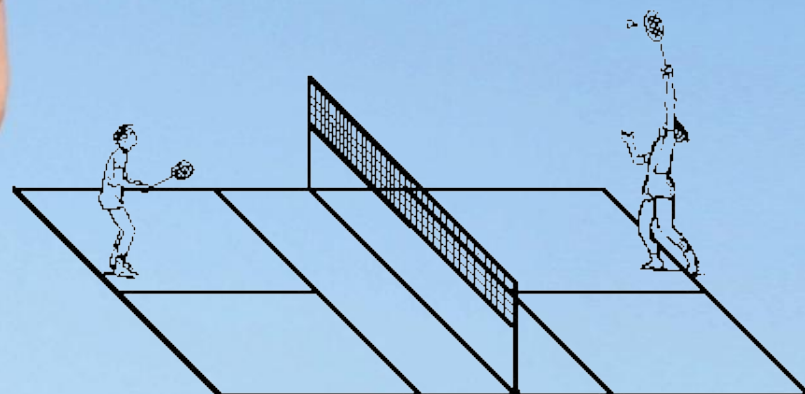


1. Основы знаний.
2. Упражнения общей физической подготовки.
3. Упражнения специальной подготовки.
4. Основы тактики игры в бадминтон.
5. Основы техники игры в бадминтон.

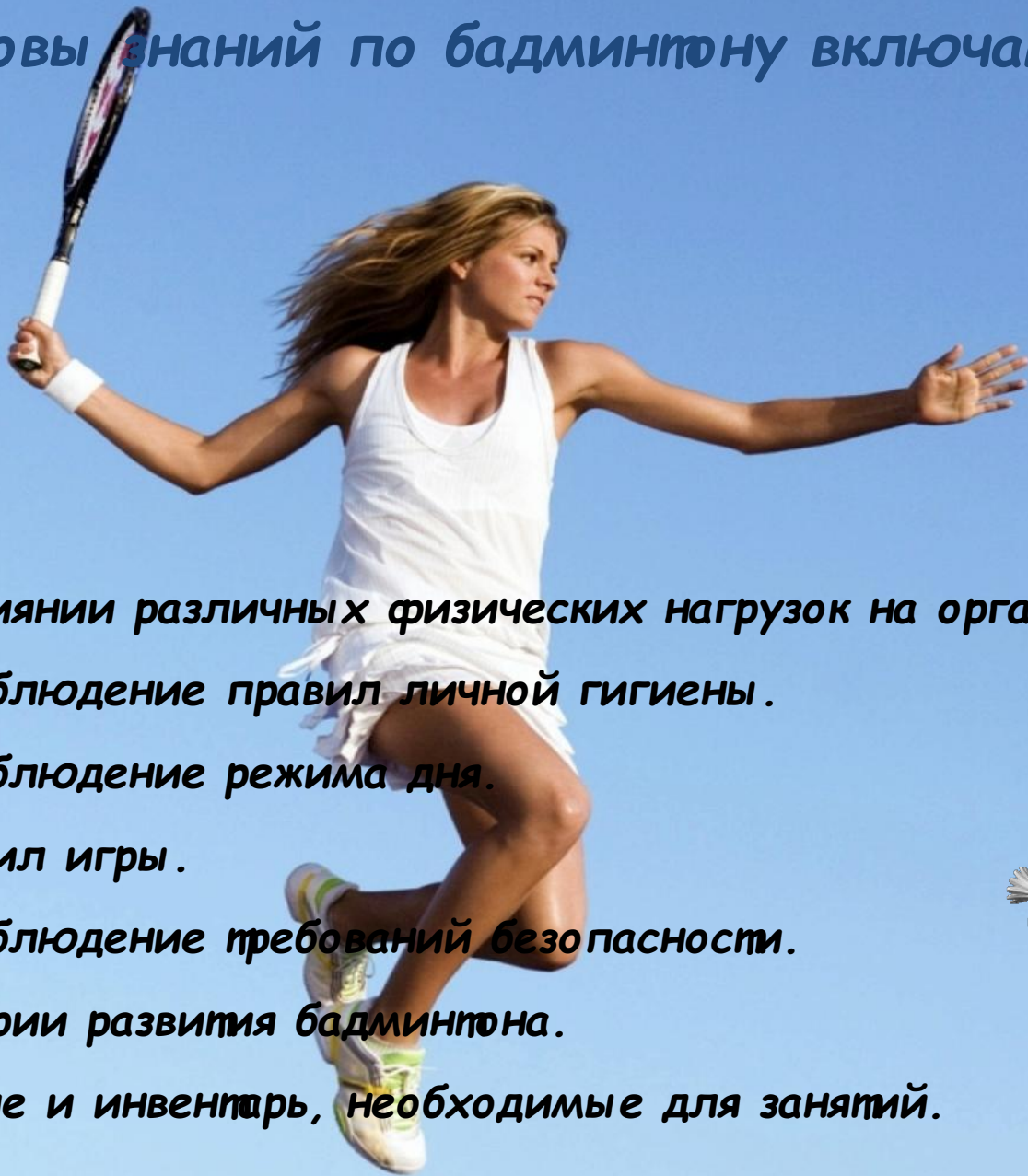


# Распределение учебной нагрузки в условиях трёхчасовой программы с учётом бадминтона

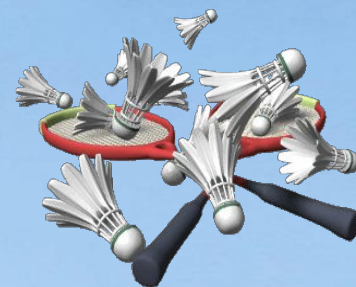
№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Количество часов по четвертям			
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	2	1	+	+	1
2	Легкая атлетика	20	9	-	-	11
3	Гимнастика	14	-	14	-	-
4	Спортивные игры	18	8	-	6	4
5	Бадминтон	34	9	7	10	8
6	Лыжная подготовка	14	-	-	14	-
ВСЕГО		102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



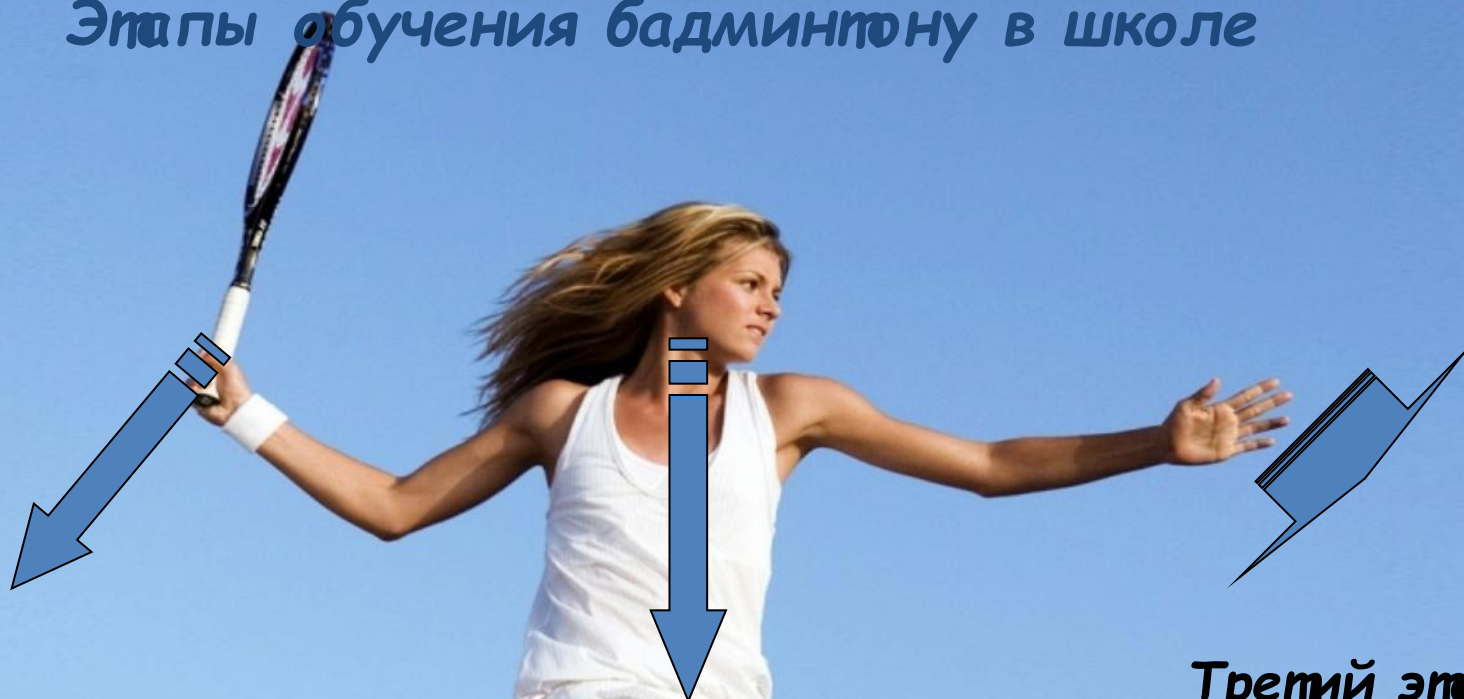
## *Основы знаний по бадминтону включают*



- 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.*



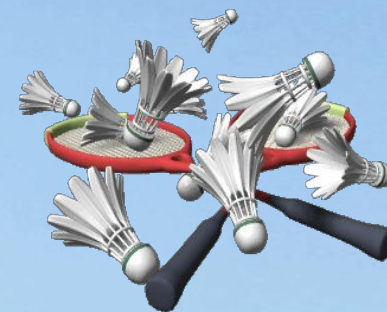
# Этапы обучения бадминтону в школе



**Первый этап**  
(подготовительный)

**Третий этап**  
(совершенствование  
техники и тактики)

**Второй этап**  
(специальная подготовка)





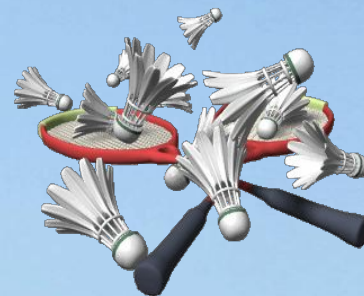
## Первый этап

### Задачи:

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

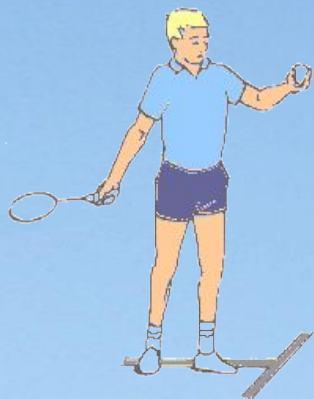
### Средства подготовки:

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



# Основные обучающие упражнения на первом этапе

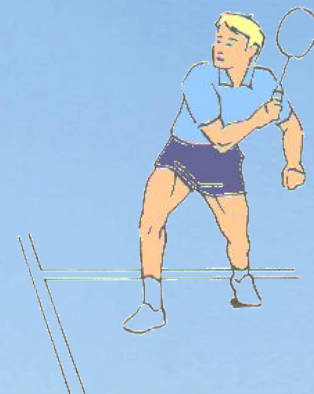
**бросание волана**



**жонглирование**



**перекидка волана**



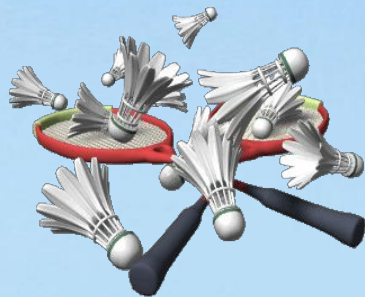
## Второй этап

### Задачи:

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

### Средства подготовки:

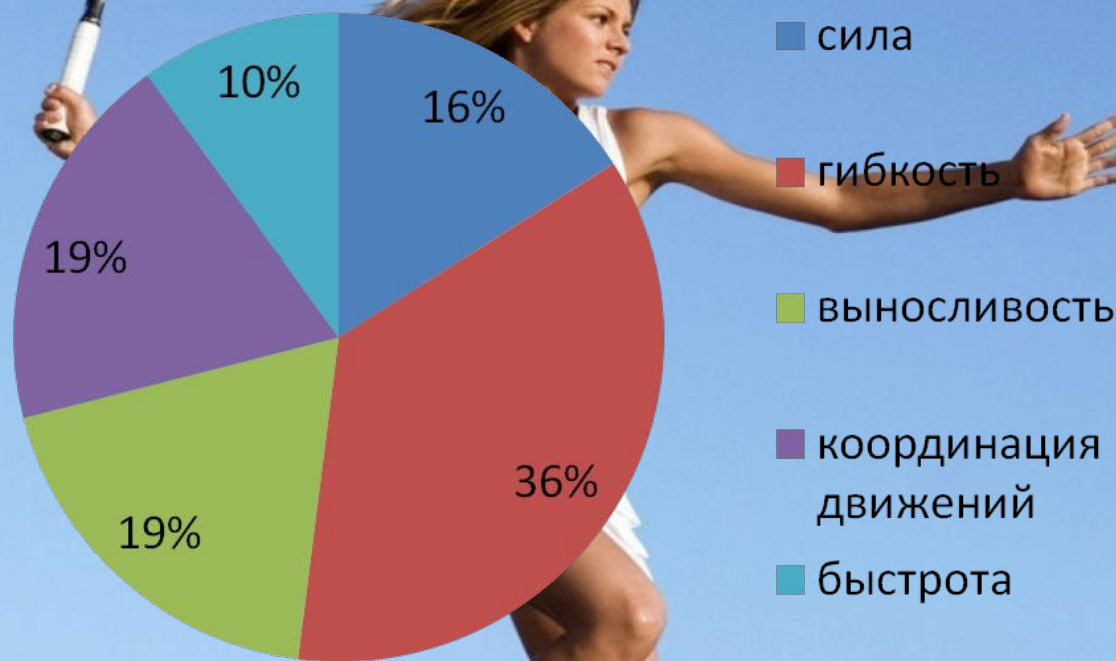
- общефизические упражнения
- л/а упражнения
- подвижные игры
- специальные физические упражнения



Третий этап  
(совершенствование через подвижные игры)

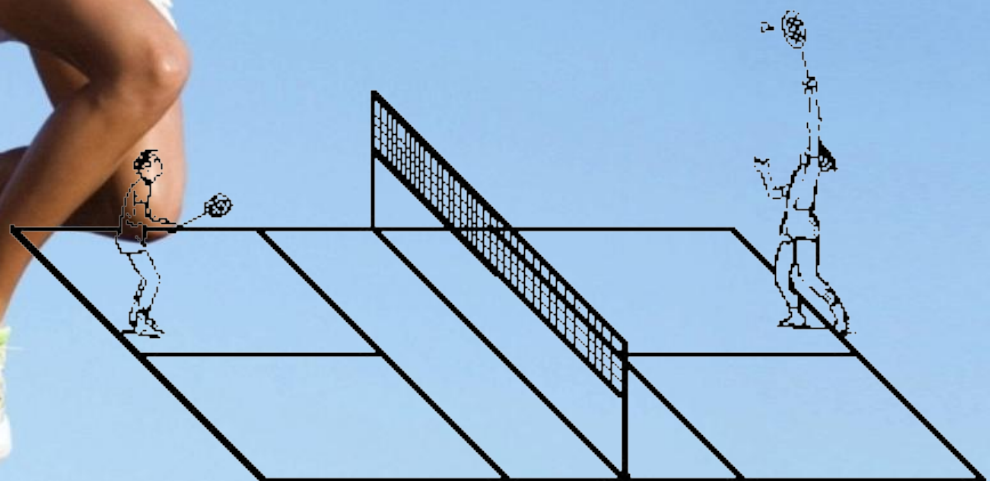
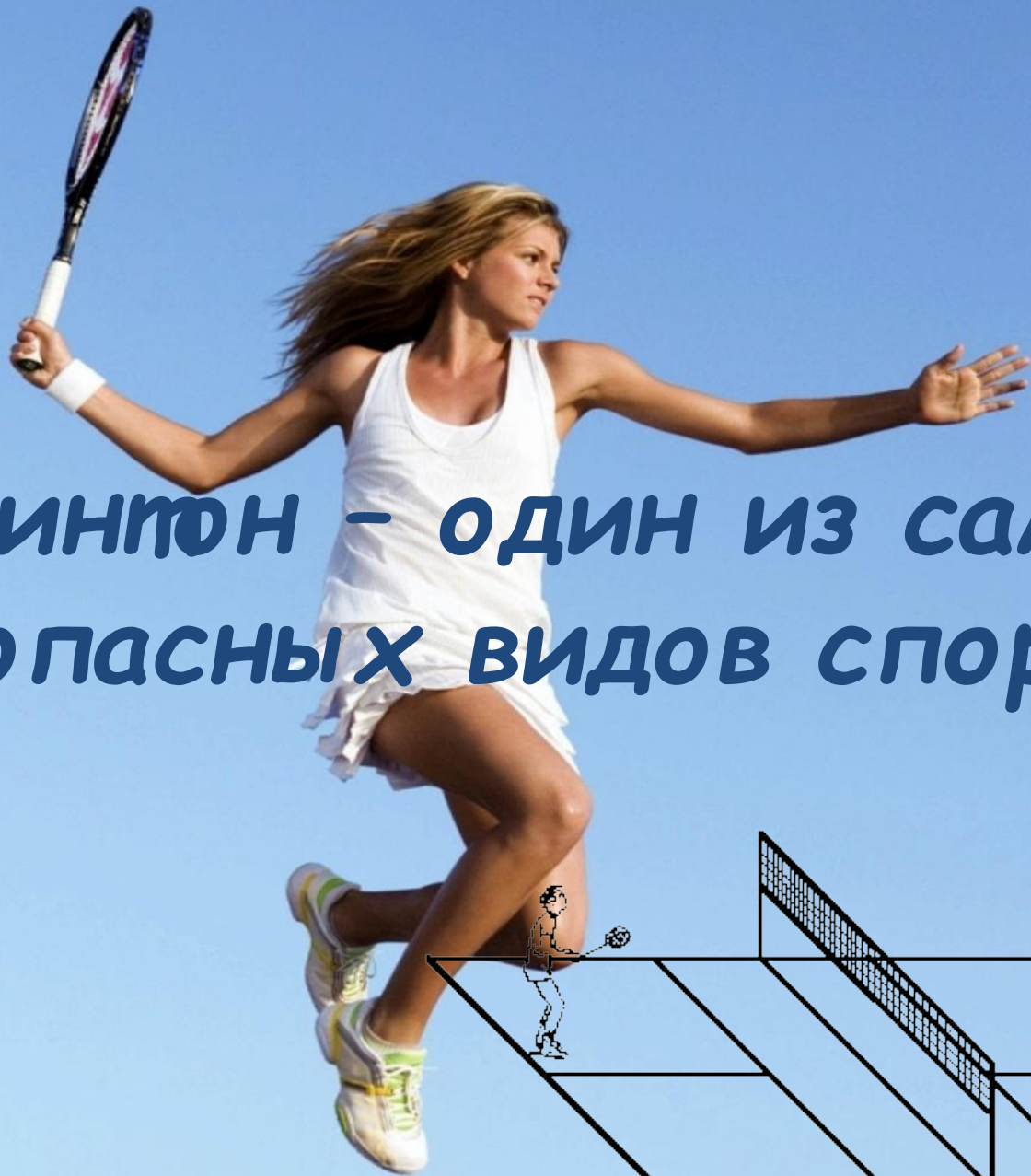


# Физические качества развиваемые посредством игры в бадминтон



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

