



Бадминтон

Основные стойки бадминтониста, хват ракетки. Подачи, удары.

Цели урока:



Образовательная: 1. Ознакомить с историей и сущностью игры в бадминтон.

2. Научить способам хвата ракетки, основным стойкам бадминтониста,

технике подачи и удара в упрощенных условиях

Воспитательная: 1. Воспитание трудолюбия, коллективизма

2. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом

Развивающая: 1. Развивать физические качества, способствовать формированию правильной осанки

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей

Оздоровительная: 1. Укреплять дыхательную систему

2. Формировать правильную осанку

Планируемые результаты:

УДД: личностные : формирование положительного отношения к занятиям двигательной активностью;

Регулятивные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, владение основами самоконтроля, самооценки;

Познавательные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами;

Коммуникативные: владение умением оценивать ситуацию, принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности





История игры

- ▶ Современная традиция игры берёт начало в Англии, в старинной усадьбе Бадминтон-хаус, владелец которой, известный спортивный энтузиаст и издатель серии книг о видах спорта, герцог Бофорт, соорудил в 1873 году первую площадку для игры в бадминтон. В 1893 году ассоциация бадминтона Англии опубликовала первый регламент официальных правил игры. *В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Поэтому бадминтон является составной частью физической подготовки российских космонавтов*

Но перед тем, как начать играть - нужно провести разминку

- ▶ Бег в медленном темпе с изменением до 3 мин
- ▶ направления движения
- ▶ ОРУ для развития гибкости 7-8мин



Покажем способ хвата ракетки

Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони.

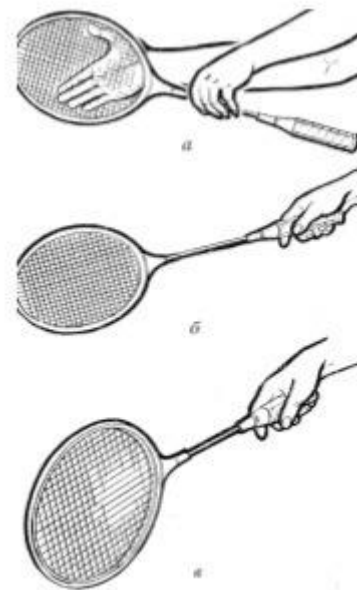
Между большим и указательным пальцами образуется угол, напоминающий букву Y, мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы свободно располагаются

по всей ручке. Левша выполняет то же самое другой рукой.

Разворачивают ракетку в руке против часовой стрелки; держат ракетку слишком близко

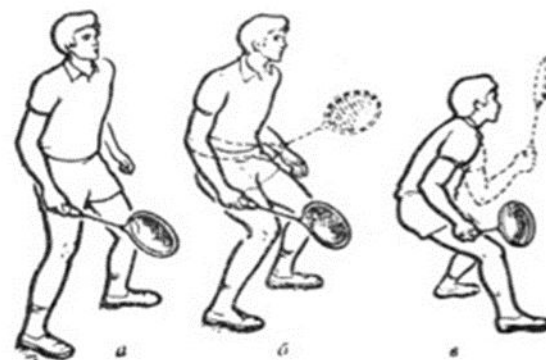
к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;

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.

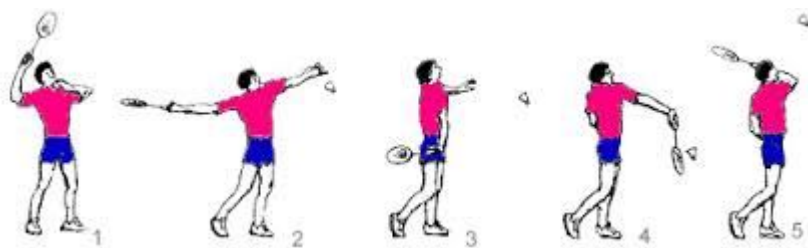


основные стойки бадминтониста , подачи, жонглирование воланом

. 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.



а-высокая стойка
б-средняя стойка
в-низкая стойка



Будущее бадминтона



- ▶ В 1992 году бадминтон был включен в программу Олимпийских игр, что помогло ему приобрести еще большую международную популярность. На Олимпиаде в Барселоне около 200 млн. зрителей следили за выступлениями бадминтонистов в прямом эфире. Первоначально, разыгрывалось 4 комплекта медалей в одиночном и парном разрядах среди мужчин и женщин, а с 1996 года был дополнительно включен смешанный разряд. Бадминтон становится технически и физически быстрее и требует от спортсменов стремительного игрового роста и спортивной выносливости

