

Дата: 11.04.2022

Класс: 5

Урок: 1

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «История развития бадминтона. Основные правила игры в бадминтон. Техника владения ракеткой, жонглирование воланом».

Цель занятия:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию правильной осанки.
2. Овладение основными элементами техники игры в бадминтон.
3. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены.

1. Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головой.
2. И.П. Повороты головой.
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения плечами.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
 - на пятках,
 - на внешней стороне стопы,
 - на внутренней стороне стопы,
 - ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
 - приставными шагами
 - левым боком
 - правым боком,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2. «История развития бадминтона. Основные правила игры в бадминтон. Техника владения ракеткой, жонглирование воланом».

История возникновения и развития бадминтона. Бадминтон считается одной из самых древних из известных на сегодняшний день игр, так как он произошёл от игры в волан, в которую играли ещё Древней Греции, Индии, Японии, Китае и

даже в ряде стран Африки. Суть игры заключалась в перекидывании ракетками специального волана. Бадминтон возник в Индии, где прообразом ему стала игра «пуна». Позже моряки завезли эту игру в Англию, где игра постепенно начала набирать популярность. Но бадминтону в том виде, который существует сейчас, мы обязаны английскому герцогу Бофорту. В 1973 году герцог Бофорт, вернувшись в свое поместье Бадминтон-хаус из командировки (Индия), привез с собой инвентарь для игры в «пуну». В скором времени герцог приобщил к ней всю свою многочисленную родню и окрестных аристократов. Усадьба Бадминтон стала центром развития и распространения игры, которая, в связи с этим, и получила свое текущее название «бадминтон».

Бадминтон – игровой вид спорта, суть которого заключается в следующем: на прямоугольной площадке, разделённой на 2 части сеткой, размещаются игроки, которые с помощью ракеток перебрасывают волан через сетку; нельзя допустить касание волана на своей стороне площадки, необходимо перебросить его через сетку сопернику.

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом:

<https://www.youtube.com/watch?v=ACyRjl3-0rM>

https://www.youtube.com/watch?v=_qLiScutmXY

Сущность жонглирования состоит в непрерывном подбивании волана обеими сторонами ракетки ударами разной силы. Удары следует выполнять сгибанием и разгибанием кисти в лучезапястном суставе. По мере освоения жонглирование можно усложнить введением в игру сразу двух воланов, отбиванием их в разных направлениях, с передвижением в стороны, вперед, назад и с резкими поворотами на 180 и 360°. Это упражнение способствует развитию тонкого мышечного чувства в руке, хорошей координации, ловкости и скорости движений.

Домашнее задание: выполните прыжки на скакалке (3 серии по 20 раз).

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Пятница	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02