

**Орлов Кирилл Михайлович,
учитель физической культуры
ГООУ школа № 639 Невского района г.Санкт-Петербург**

**КОНСПЕКТ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ.**

ТЕМА ЗАНЯТИЯ: Короткая и высоко-далекая подачи, прием и удары по волану ранее изученными способами в игре «БАДМИНТОН».

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Содействовать в формировании навыков в выполнении короткой и высоко-далекой подачи.
2. Совершенствовать навык в выполнении перемещений бадминтониста, приемов и ударов по волану ранее изученными способами в условиях игры.
3. Содействовать развитию ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, быстроты реакции на движущийся объект (волан) применительно к специфике разучиваемых приемов игры в бадминтон.
4. Содействовать развитию внимания, зрительного восприятия, быстроты мышления и принятия оптимальных решений применительно к выполнению разучиваемых приемов игры в бадминтон, а также воспитанию согласованности действий при взаимодействии партнером.
5. Содействовать формированию у занимающихся знаний об основах техники подачи, короткой закрытой стороной ракетки и высоко-далекой открытой стороной ракетки, расширить знания учащихся о способах передвижения бадминтониста и ударов по волану и возможности применения их в игровых ситуациях.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: гимнастический зал размером 24x12 м.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ: 40 МИН.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

- ракетки для бадминтона - 12 шт.,
- воланы- 90 шт.,
- надувные шарики 12 шт.
- сетка для бадминтона - 3 шт.,
- малые обручи 4-6 шт.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: «__ __» апрель 2014 г.

Части занятия и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно-методические указания
--------------------------------------	--	-------------------------------	-----------	--------------------------------------

1	2	3	4	5
<p>Вводно-подготовительная часть 9-10 минут.</p>	<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятиям.</p> <p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей занятии деятельности. Содействовать профилактике травматизма.</p> <p>Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижениях, чередующимися разновидностями ходьбы и бега.</p> <p>Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу (упр. 3. – 8.). Содействовать активизации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p>	<p>1. Построение учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.</p> <p>2. Сообщение задач занятия учащимся с разъяснением правил техники безопасности</p> <p>3. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции в два шага.</p> <p>4. Бег в умеренном равномерном темпе.</p>	<p>20-25 сек</p> <p>25-30 сек</p> <p>15-20 сек</p> <p>До 3 мин.</p>	<p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и чёткости выполнения команд.</p> <p>Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую ёмкость задач занятия и правил техники безопасности, доступность понимания их формулировок контингенту учащихся. Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении строевых упражнений, передвижений в ходьбе и беге, в исходных и конечных положениях, в общеразвивающих упражнениях.</p> <p>Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счёт преподавателя. Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции при передвижении в ходьбе и беге.</p> <p>Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега.</p>

Вводно-подготовительная часть – 9-10 минут.

	<p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений. Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и плечевого пояса, подвижности в суставах (упр. 7.1-7.3).</p> <p>Содействовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук, туловища и ног, способствовать развитию гибкости (упр. 7.4 - 7.7).</p>	<p>6. Ходьба в заданном темпе с постепенным снижением скорости и одновременным размыканием на дистанцию в три шага.</p> <p>7. Общеразвивающие упражнения в движении шагом:</p> <p><u>Упр. 1.</u> <i>И.п. -руки перед грудью, пальцы сцеплены в «замок»:</i> 1-8 - 8 круговых движений в лучезапястных суставах; 9-16 - 8 волнообразных движений в лучезапястных суставах.</p> <p><u>Упр. 2.</u> <i>И.п. -руки вперед, пальцы в кулак:</i> 1-8 - 8 кругов предплечьями книзу; 9-16 - 8 кругов предплечьями вверх.</p> <p><u>Упр. 3.</u> <i>И.п. -руки вверх: 1-8 - 8 кругов руками назад; 9-16-8 кругов руками вперед.</i></p> <p><u>Упр. 4.</u> <i>И.п. -руки вверх, пальцы сцеплены «в замок» ладонями наружу: 1-4 - 4 пружинистых отведения рук назад.</i></p> <p><u>Упр. 5.</u> <i>И.п. - то же.</i> 1 -на шаг правой - наклон вправо; 2 -на шаг левой - наклон влево.</p> <p><u>Упр. 6.</u> <i>И.п. -руки перед грудью.</i> 1 - выпад правой с поворотом туловища вправо; 2 - выпад левой с поворотом туловища влево.</p>	<p>25-30 сек</p> <p>до 5 мин.</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Выполнять под счет и по команде учителя. Акцентировать внимание учащихся на оптимизации ритма дыхания.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на выполнении упражнений в сочетании с ритмом шагов, на выполнении с максимальной амплитудой движений, на сохранении принятой дистанции при передвижении. Ориентировать учащихся на плавном выполнении упражнения.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на сохранении положения рук вперед при выполнении упражнения.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на сохранении положения прямых рук.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на максимальном прогибании в отделах позвоночника.</p> <p>Ориентировать учащихся на минимальном продвижении вперед. Наклон выполнять точно в сторону.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на сохранении прямого положения туловища. Локти при выполнении не опускать.</p>
--	--	---	---	---

<p>Вводно-подготовительная часть – 9-10 минут.</p>	<p>Организовать учащихся к выполнению упражнений на овладение компонентами техники ударов сверху, слева, справа в бадминтоне.</p>	<p><i>Упр.7. И.п. – руки на пояс. 1-7 – 7 пружинистых наклонов вперёд – книзу с касанием пальцами рук пола. 8-выпрямиться в и.п.</i></p> <p>8.Перестроение из колонны по одному в колонну по два одновременным поворотом налево в движении.</p>	<p>1-2 раза</p> <p>25-30 сек</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на сохранении прямого положения туловища. Локти при выполнении не опускать.</p> <p>Выполнять упражнения под счёт и по команде преподавателя. Ориентировать учащихся на размыкании на дистанции и интервалы в три шага.</p>
<p>Основная часть – 24-26 минут.</p>	<p>Восстановить навык в выполнении хвата ракетки, содействовать развитию «чувства ракетки». (упр. 9.1 – 9.3).</p> <p>Восстановить навык в выполнении техники стоек бадминтониста (упр. 10.1-10.3).</p>	<p>9. Упражнения на овладение основами техники хвата ракетки в бадминтоне:</p> <p><i>Упр.1 из и.п. хват открытой стороной ракетки (фор хенд)</i></p> <p><i>Упр. 2 из и.п. хват закрытой стороной ракетки (бек хенд)</i></p> <p><i>Упр. 3 перемещение ракетки под правой (левой) ногой, за спиной в одну и другую сторону.</i></p> <p>10. Упражнения на овладение игровых стоек в бадминтоне:</p> <p><i>Упр. 1 нейтральная стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке.</i></p> <p><i>Упр. 2 правосторонняя стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке.</i></p> <p><i>Упр. 3 левосторонняя стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке.</i></p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на расположение ракетки в кисти руки. Выполнять по распоряжению учителя.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на движении ракетки головкой вперед.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на расположение ракетки в кисти руки и постановки ног.</p>

Основная часть – 24-26 минут.

	<p>Восстановить мышечно-двигательное ощущение о технике перемещения бадминтониста по корту. (упр. 11.1-11.4).</p>	<p>11. Упражнения на овладение техникой перемещения по корту приема и ударов справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне:</p> <p><i>Упр. 1 нейтральная стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке. Перемещение к сетке и от сетки с имитацией удара одноименной рукой открытой стороной ракетки.</i></p> <p><i>Упр. 2 нейтральная стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке. Перемещение в правую сторону.</i></p> <p><i>Упр. 3 нейтральная стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке. Перемещение в левую сторону.</i></p> <p><i>Упр. 4 нейтральная стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке. Комбинация объединяющая перемещения в правую и левую сторону.</i></p> <p><i>Упр. 5 нейтральная стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке. Набивание (жонглирование) надувных шариков.</i></p> <p><i>Упр. 6 то же, но с воланами. (с разворотом на 360, с приседанием)</i></p> <p><i>Упр. 7 нейтральная стойка бадминтониста ракетка в правой (левой) руке. Удары по волану брошенному самостоятельно.</i></p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на расположение ракетки в кисти руки и четкость движения ног.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на движении ракетки открытой и закрытой стороной.</p> <p>Воланы находятся в руке между средним и указательным пальцем. Выбирать способ удара на шаг справа, слева.</p>
--	---	--	---	--

Основная часть – 24-26 минут.

	<p>Сформировать умение в выполнении И.П. перед подачей волна.</p>	<p>12. Упражнения на овладение техникой короткой и высоко-далекой подачи в бадминтоне:</p> <p><u>Упр. 1</u> И.П. стойка бадминтониста применительно к подаче волана закрытой стороной ракетки. Ракетка в правой (левой) руке .</p>	<p>1 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на расположение ракетки в кисти руки, расположению ног и хвату волана.</p>
	<p>Сформировать умение в своевременном выпуске волана и ударному движению по нему применительно к короткой подачи.</p>	<p><u>Упр. 2</u> И.П. стойка бадминтониста. Выпуск волана с руки применительно к подаче волана закрытой стороной ракетки. Ракетка в правой (левой) руке .</p>	<p>1 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на хват волана за головку или за оперение двумя пальцами во внутрь и своевременное убирание руки.</p>
	<p>Сформировать умение выполнения подачи волана в объеме технических требований.</p>	<p><u>Упр. 3</u> И.П. Из стойки бадминтониста выполнить ударное движение по волану от себя , чтобы он перелетел через сетку.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Выполнить подрезное ударное движение от себя, напоминающее нарезание (хлеба, колбасы). Акцентировать внимание учащихся на амплитуду полета волана через сетку и силу подачи.</p>
	<p>Сформировать умение выполнения подачи в определенные зоны площадки.</p>	<p><u>Упр. 4</u> И.П Из стойки бадминтониста выполнить ударное движение по волану от себя, применительно к подаче волана закрытой стороной ракетки. Ракетка в правой (левой) руке .</p>	<p>6 раз</p>	<p>Перестроить предварительно учащихся вдоль площадки. Акцентировать внимание учащихся на полет волана и точность его попадания в центр малого обруча</p>
	<p>Сформировать умение в выполнении И.П. перед высоко-далекой подачей волна.</p>	<p><u>Упр. 5</u> И.П. стойка бадминтониста применительно к подаче волана открытой стороной ракетки. Ракетка в правой (левой) руке .</p>	<p>1 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на расположение ракетки в кисти руки, расположению ног и хвату волана.</p>

Основная часть – 24-26 минут.

	<p>Сформировать умение выполнения высоко-далекой подачи волана снизу в объеме технических требований.</p>	<p><u>Упр. 6</u> И.П. стойка бадминтониста. Кистевым движением ракетки снизу вверх (с корта) перебросить волан через сетку. Ракетка в правой (левой) руке .</p>	6 раз	Акцентировать внимание учащихся на кистевом движении и расположении головки ракетки по отношению к волану.
	Сформировать умение в своевременном выпуске волана и ударному движению по нему применительно к высоко-далекой подачи.	<p><u>Упр. 7</u> И.П. стойка бадминтониста. Выпуск волана с руки применительно к подаче волана открытой стороной ракетки. Ракетка в правой (левой) руке .</p>	1 раз	Акцентировать внимание учащихся на хват волана с ладони и выпуску волана на счет (раз) с руки в которой находится ракетка..
	Сформировать умение выполнения высоко-далекой подачи волана в объеме технических требований. (упр. 12.8-12.9).	<p><u>Упр. 8</u> И.П. Из стойки бадминтониста выполнить ударное движение по волану снизу вверх, чтобы он перелетел через сетку.</p>	6 раз	Выполнить ударное движение снизу вверх. Акцентировать внимание учащихся на ударное движение по счету (два) и амплитуду полета волана через сетку.
	Сформировать умение в удержании волана в полете и выполнении ударов через сетку справа, слева, снизу в условиях приближенных к игре.	<p><u>Упр. 9</u> тоже упражнение, но подача с полполя на шаг.</p>	6 раз	Акцентировать внимание учащихся на полет волана.
	Сформировать умение применять разученные элементы в учебной игре на счет.	<p><u>Упр. 10</u> И.П. Из стойки бадминтониста выполнять удары по летящему навстречу волану, чтобы он перелетел через сетку.</p>	10-20 раз	Игра «Два короля». Перестроить предварительно учащихся в колонны по три друг напротив друга через сетку. Акцентировать внимание учащихся на перемещение в колоннах после удара по волану.
		<p><u>Упр. 10</u> . выполнять перемещения по корту и удары по летящему волану, чтобы он перелетел через сетку.</p>	3-5 очков	Разделить предварительно учащихся на пары. Акцентировать внимание учащихся на правильное применение изученных элементов.

<p style="text-align: center;">Заключительная часть – 4 – 5 минут.</p>	<p>Содействовать концентрации внимания и оптимизации функционального состояния организма учащихся.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>13. Ритмичная ходьба на месте с последующим выполнением упражнений на внимание и расслабление основных мышечных групп.</p> <p>14. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, - обобщение высказываний учащихся, - оценка степени решения задач, - выделение лучших 	<p>до 3 мин.</p> <p>до 2 мин.</p>	<p>Выполнить под счет и по распоряжению учителя. Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений на расслабление мышц.</p> <p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке.</p>
--	---	--	-----------------------------------	---