

Определение темы занятия
(просмотр видеоролика)



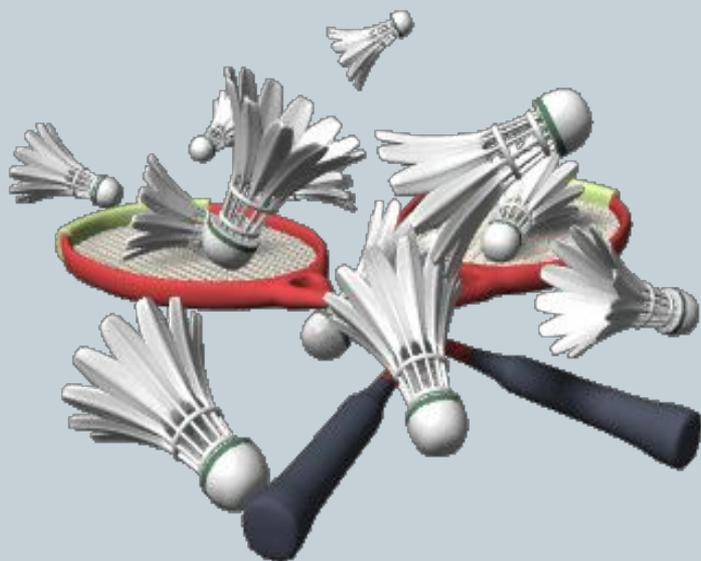
БАДМИНТОН





Мы играем в бадминтон,
Нам он очень нравится.
Приходим мы на него -
Там всё начинается.
Первая идёт разминка,
В игры всякие играем.
Но, потом мы все серьёзно
К спорту принимаемся.
Тут нужна сноровка, смелость,
Вежливость и ум.
А поможет нам учитель,
Он - наш лучший друг!

Что такое бадминтон?



Вид **спорта**, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают **волан** через сетку ударами **ракеток**, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков.

Чем бадминтон полезен для здоровья?

□ Дает полноценную кардионагрузку, а значит увеличивает продолжительность жизни

□ Укрепляет кости, а значит способствует профилактике остеопороза

□ Тренирует различные физические качества (сила, гибкость, выносливость, координация движений, быстрота)

□ Способствует улучшению зрения

□ Способствует формированию быстрого мышления



Представление работы групп

ПЕРВАЯ ГРУППА:

Страничка истории.

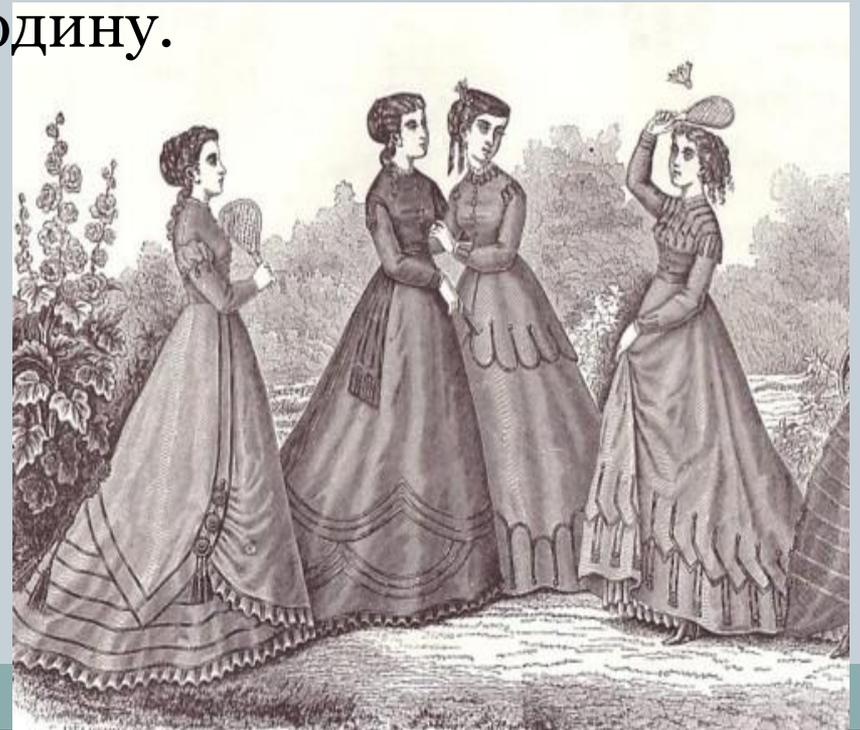
ВТОРАЯ ГРУППА:

*ЗНАКОМСТВО С ПРАВИЛАМИ
ИГРЫ*

Бадминтон — древнейшая игра человеческой цивилизации.

- В *XIX* *веке* английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись старинной индийской игрой *пуна*, которую можно считать *прототипом* современного бадминтона. *Англичане* привезли с собой увлечение игрой на родину.

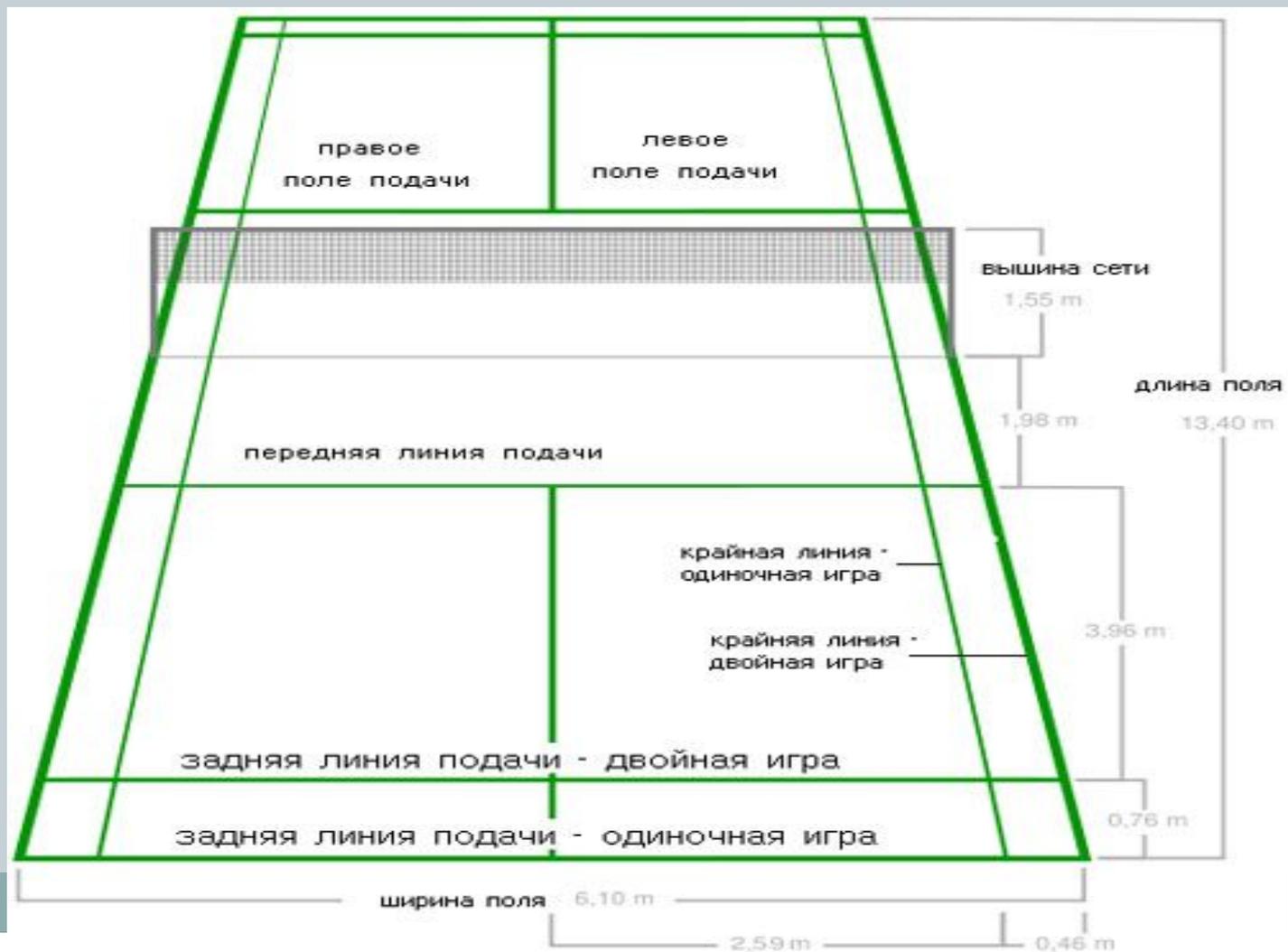
3 Battledore and Shuttlecock.



- Современная традиция игры берет 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.



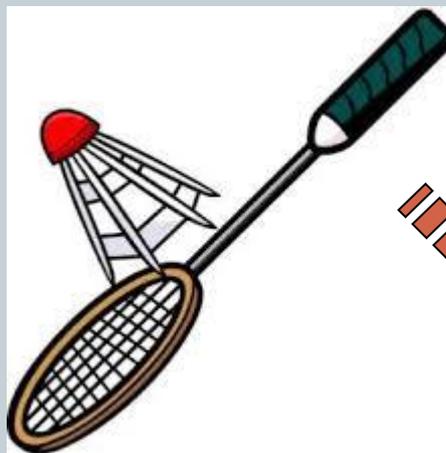
Основные правила игры



Современные правила

- (введены в 2006 г. для повышения зрелищности матчей): очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает). В парной встрече у каждой команды по одной подаче, в отличие от старых правил.
- Игрок считается победителем отдельного розыгрыша в следующих случаях:
 - Волан ударился о площадку соперника.
 - Соперник послал волан за пределы игрового поля.
 - Соперник получил фол

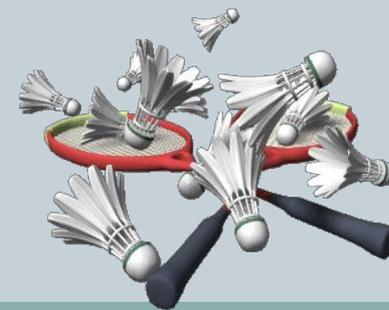
Этапы обучения бадминтону



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*

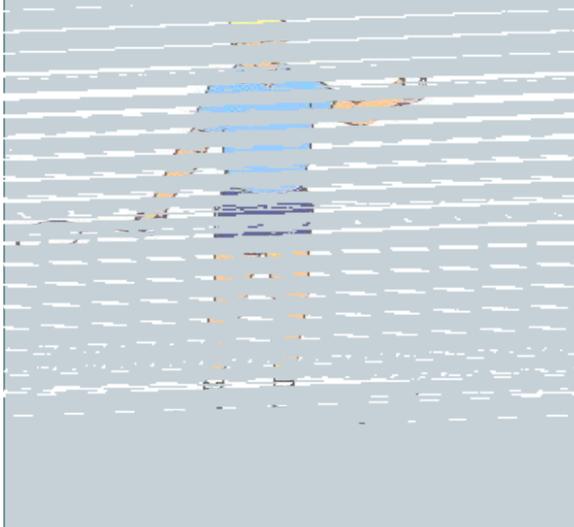
Средства подготовки:

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

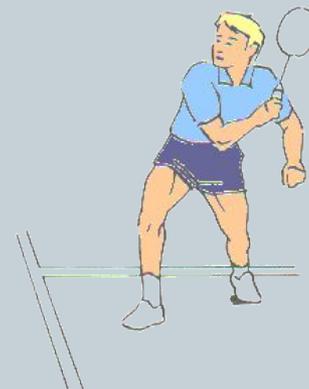
Основные обучающие упражнения на первом этапе



бросание волана



перекидка волана



жонглирование



Бадминтон — увлекательная, темпераментная и красивая игра, в которой удачно сочетаются элементы и тенниса, и волейбола, и легкой атлетики.



ИГРАЙТЕ В БАДМИНТОН!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

