

6 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

ЧТО ТАКОЕ гестная игра?



ВИД СПОРТА

БАДМИНТОН



ИНВЕНТАРЬ

- Воланы
- Ракетки для бадминтона детские по количеству детей
- Картинки про бадминтон



ПОДГОТОВКА

- Построение на ПЧ
- Строевые упражнения
- Ходьба
- Бег
- Дыхательные упражнения
- Перестроение на ОЧ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

В летнем парке тепло и многолюдно: сегодня выходной день, все вышли на прогулку.

Пошел гулять в парк и мальчик Леша с мамой и папой. Сначала хотел Леша на аттракционах покататься, но, заходя в парк, увидел объявление, что сегодня на спортивных площадках парка проходит матч по бадминтону и вся семья сразу направилась туда (а вы знаете ли вы такую игру?).

Подходя к площадкам, сразу увидели, что зрителей собралось много – предстоял матч двух финалистов за первое место.

Заняли свои места на трибуне и Леша с родителями.

А спортсмены тем временем проводили разминку (давайте, и мы с вами разомнемся).

Сперва разминались без ракеток. Выполняли упражнения с воланами как самостоятельно, так и в паре с тренером.

УПРАЖНЕНИЯ

ИП узкая стойка, правая рука вперед ладонью вверх, волан на ладони, левая рука на пояс

1–2 полуприсед, левая рука вперед, переложить волан на левую ладонь, правую руку на пояс
3–4 ИП



ИП стойка ноги врозь, волан в правой руке. Перебрасывать волан из одной руки в другую, стоя на месте.



УПРАЖНЕНИЕ В ПАРАХ

ИП стойка ноги врозь лицом друг к другу, на расстоянии 2–3 м

Перебрасывание волана рукой друг другу

ДОЗИРОВКА

4–6 раз

1,5–2 мин

2–3 мин

ОМУ

Выполнять в медленном темпе, чтобы не упал волан

Подбрасывать волан не выше головы. Все время следить за воланом взглядом

Выполнять ловлю волана одной и двумя руками
Необходимо почувствовать динамику полета волана

ТЕКСТ для рассказа

Затем начали разминку только с ракеткой.

УПРАЖНЕНИЯ

ИП стойка ноги врозь, ракетка в правой руке, левая рука на пояс

1–3 вращение ракеткой по кругу (по восьмерке)

4 передать ракетку в левую руку

5–8 то же левой рукой

**ДОЗИРОВКА**

2–4 раза

ОМУ

Выполнять медленно, с максимальной амплитудой, постепенно ускоряясь

После начали выполнять упражнения и с ракеткой, и с воланом.

ИП стойка ноги врозь, ракетка в правой руке вперед, открытой стороной головки вверх; волан на середине головки ракетки оперением вниз

1 ракетка вниз

2 ракетка вперед

3 ракетка вправо

4 ракетка влево



6–8 раз

Выполнять в медленном темпе.

Поднимать и опускать руку с ракеткой, отводить ее влево и вправо таким образом, чтобы волан не падал с рамки ракетки

Выполнив все упражнения, спортсмены приступили к ударам ракеткой по волану.

ИП стойка ноги врозь, ракетка в правой руке вперед, открытой стороной головки вверх; волан на середине головки ракетки оперением вниз.

Ракетку опустить немного вниз, а затем резким движением вверх подбросить волан и продолжать подбивать его открытой стороной ракетки, стоя на месте.



2–3 мин

Набивать волан максимальное количество раз. Не подбрасывать волан высоко. Выполнять упражнение на месте, без перемещений по залу

ТЕКСТ для рассказа

Когда разминка закончилась, судья дал свисток.

Спортсмены заняли свои места на площадке, и игра началась.

Напряженная борьба за первое место велась с первой минуты матча – никто из финалистов не хотел отдавать сопернику первое место.

Удар за ударом ракеткой по волану приносил то одному, то второму спортсмену заветные очки, необходимые для победы.

УПРАЖНЕНИЯ**УПРАЖНЕНИЕ В ПАРАХ**

ИП стойка ноги врозь лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м

Первый партнер набрасывает второму волан рукой, второй отбивает ракеткой.

То же наоборот

**ДОЗИРОВКА**

3–4 мин

ОМУ

Упражнение требует предварительного разучивания.

Руководитель физического воспитания и воспитатель сначала сами набрасывают волан детям, а потом дети друг другу.

Разучивается только удар снизу и сбоку

Зрители на трибунах были в постоянном напряжении, ведь счет был постоянно на равных.

Стоило одному из игроков заработать очко, когда волан касался поля соперника, как тут же зарабатывал очко соперник.

ИП Стойка ноги вместе, ракетка на полу слева. Волан в правой руке

1–8 Прыжки через стержень и рукоятку ракетки



15–20 раз

Выполнять под счет.
Медленный темп

И вот, наступил момент, когда от победы одного и второго финалиста отделял лишь один пропущенный волан соперника.

Зрители замерли в ожидании очередной подачи спортсмена.

Спортсмен выполняет подачу, волан перелетает сетку и касается самого края площадки и вылетает за ее пределы.

Судья касания не заметил и засчитал фол (волан вылетел за пределы поля) и сказал повторить подачу.

Однако спортсмен, поля которого коснулся волан, касание заметил. И сказал об это судье.

Тем самым честно признаваясь в своем поражении, хотя мог промолчать и получить еще один шанс на свою победу. Однако судья все равно принял решение о повторной подаче.

И как вы думаете в этой ситуации поступил спортсмен, который признался в касании волана?

Он специально пропустил новую подачу, волан упал на его сторону площадки и соперника признали победителем.

ИП сед ноги в стороны, ракетка на полу, хват двумя руками за рукоятку. Волан на середине головки ракетки оперением вниз

1–4 наклон вперед, медленно двигать ракетку по полу вперед как можно дальше не уронив волан.

5–8 ИП



8–10 раз

Выполнять в медленном темпе, ноги не сгибать

ТЕКСТ для рассказа

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

Когда после игры у проигравшего спросили, зачем он так сделал, спортсмен ответил: Потому что побеждать нужно честно.

Мальчик Леша, который наблюдал с родителя всю игру, так сильно впечатлился благородством проигравшего спортсмена, что рассказывал об этом всем своим друзьям и запомнил, как себя должен вести настоящий спортсмен, на всю жизнь.

1. На какой матч пошли смотреть Леша с родителями?
2. Что делали спортсмены перед началом игры?
3. Почему судья в конце игры назначил повторную подачу?
4. Как поступил спортсмен, который заметил касание волана игровой площадки?
5. Почему спортсмен, занявший второе место, так поступил?

*Я мечтаю стать спортсменом,
Настоящим, не поддельным!
Чтобы мне спортсменом стать
Нужно дух тренировать.
Спортом нужно заниматься
И любить соревноваться,
Соперников и судей уважать,
Правила все жестко выполнять,
Всегда стремиться побеждать!
И никогда не унывать!
Ну а теперь давай играть!*

СТИХОТВОРЕНИЕ перед игрой

ПОДВИЖНАЯ ИГРА
в соответствии
с задачами занятия:

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



- Упражнения на восстановление дыхания
- Построение, подведение итогов занятия

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Для того чтобы рационально выполнять технические приемы, необходимо прежде всего научиться правильно держать ракетку.

Педагог показывает, как ее держать: вытянуть вперед правую руку ладонью книзу; большой палец отвести в сторону; левой рукой вложить ракетку в правую руку между большим и указательным пальцем, плотно прижав ручку к ладони; обхватить ручку ракетки четырьмя пальцами с одной стороны и большим пальцем – с другой стороны; держать ракетку, как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол (рис. 1).

УДЕРЖАНИЕ РАКЕТКИ

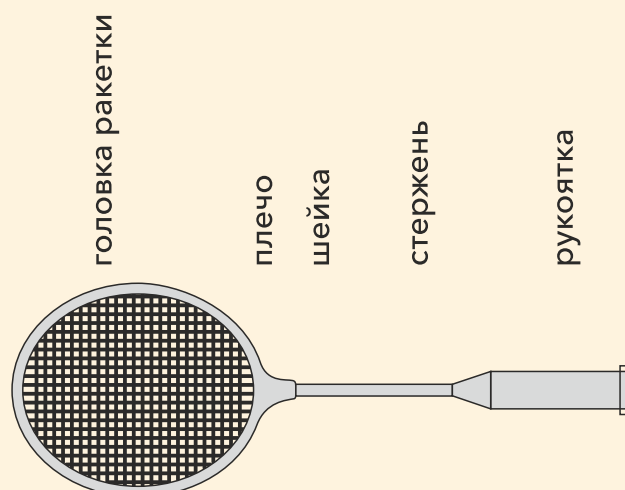


Прием волана на ракетку дети изучают в играх и упражнениях в следующей последовательности: прием с подачи руководителя физического воспитания или воспитателя, с подачи детей, в играх друг с другом, в эстафетах.

Все игры с элементами бадминтона изучаются последовательно: сначала с воланом без ракетки, затем с ракеткой.

На начальных этапах детям необходимо много места для выполнения подбивания волана, так как направление полета волана совершенно непредсказуемо. Поэтому очень важно предусмотреть достаточное расстояние друг от друга и обратить внимание воспитанников на выполнение правил безопасного поведения, выполняя упражнения с ракеткой.

НАЗВАНИЯ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ РАКЕТКИ



В дальнейшем детям предлагается брать ракетку правильным хватом поочередно правой и левой рукой; совершать движения рукой с ракеткой – вправо, влево, вверх, вниз, «рисование» восьмерки, кругов в воздухе, маховые движения и другие, выполняемые на месте. Через некоторое время данные упражнения можно выполнять в движении: сначала при ходьбе, а затем во время бега.

На начальном этапе обучения детей взрослыми или при их самостоятельных попытках научиться играть в бадминтон они начинают отбивать волан сверху. Это неправильно, так как удар сверху очень сложен по выполнению вследствие недостаточного зрительного контроля за ракеткой в момент замаха. В результате возникают трудности с попаданием ракеткой по волану.

Учитывая методику изучения элементов игры в бадминтон, рекомендуется перед проведением предложенного автором занятия провести ряд занятий по разучиванию упражнений и элементов игры.

Это позволит при выполнении упражнений не отвлекаться от рассказа педагога и по его окончании провести более сложную подвижную игру.

ОТКРЫТЫЙ УДАР СНИЗУ



ОТКРЫТЫЙ УДАР СБОКУ



