Конспект урока по физической культуре.

Тема: Бадминтон, техническая подготовка, подвижные игры.

Основные задачи:

1.Совершенствование навыков передвижения в переднюю правую и левую зоны площадки, передвижения по площадке и ударов открытой и закрытой стороной ракетки.

2.Способствовать развитию координационных и психомоторных способностей применительно для игры в бадминтон посредством подвижных игр.

3.Способствовать воспитанию взаимопомощи и дисциплинированности.

4.Содействовать усвоению учащимися знаниями о технике и тактике игры в бадминтон.

5.Формировать у учащихся интерес к дальнейшим занятиям бадминтону.

**Место проведения**: спортивный зал школы №667 Невского района Санкт-Петербурга.

**Время проведения**: 15.25-15.45

**Инвентарь и оборудование**: бадминтонные ракетки 16 шт., бадминтонная сетка-2 шт., воланы, спортивный снаряд «лесенка».

**Конспект составила**: учитель ГБОУ школы№115 Выборгского района

Санкт-Петербурга Журавлева Ирина Георгиевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Вводно-подготовительная часть**  **12-15мин.**  **Основная часть**  **25-35мин.**  **Заключительная часть 5мин.** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей на уроке деятельности  Содействовать активизации внимания и организованности учащихся  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу  Содействовать подвижности в голеностопных суставов(4)  Активизировать работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы  Содействовать формированию навыков внимания  Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук, ног и туловища(1-8).  Организация учащихся для выполнения упражнений основной части.  Научить согласованности действий при работе на снаряде.    Закрепить технику передвижений в переднюю правую и левую зону площадки.  Развитие мышления и пространственного восприятия.  Развивать внимание, ловкость,  быстроту реакции.  Совершенствовать согласованности действия при выполнении упражнения.  Развивать двигательные навыки координацию,  быстроту,ловкость.  Развивать двигательные навыки, ловкость,  координацию.  Развивать координацию, силу ударов.  Укрепить силу кисти.  Развивать точность удара, чувство товарищества.  Организовывать учащихся.  Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание.  Оценить деятельность учеников. | **1**.Построение учащихся в шеренгу, приветствие.  **2**.Сообщение задач урока учащимся  **3.**Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 2 шага  **4**.Упражнения в движении шагом:  -ходьба на носках, руки за голову  - ходьба на пятках, руки на пояс  -ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе  **5**.Бег в умеренном темпе с сохранением дистанции в 2 шага  **6**.Бег по заданию:  -1свисток-поворотна 360градусов и продолжить бег  -2свистка-смена направления движения  -хлопок в ладоши - бег с высоким подниманием бедра  -2 хлопка бег с захлестом голени назад.  **7.**Ходьба.  **8**.Перестроение в три колонны, шеренги.  **9.Общеразвивающие упражнения на месте для развития гибкости (рис. 1 и 2 пиктограммы):**  **1**.И.П.-стойка ноги врозь, руки вверх с ракеткой:  1-8 Вращательные движения во всех плоскостях рис. (1-1);  **2**И.П. – полуприсед ,руки вниз с ракеткой:  1-4 круговые вращения правой рукой с ракеткой вперед  5-8 круговые вращения правой рукой назад  То же левой рукой. Рис. (2-2);  **3**.И.П.стойка ноги в правой руке ракетка ,левая рука согнута в локтевом суставе ладонью вверх. Вращательное движение в кистевом суставе при закрепленном запястье  То же со сменой положения рук.  Рис.(1-3);  **4**И.П. то же. Вращательные движения в локтевом суставе ,восьмерка,  То же со сменой рук. Рис(1-4).  16Рис. 1  Ракетку положить на пол.  **5**.И.П. стойка ноги врозь, руки вниз.  1-4 Круговые вращения руками вперед  5-8Круговые вращения руками назад. Рис.(2-1)  **6** И.п. Тоже.  1-4круговые движения правой рукой вперед, левой рукой назад.  5-8 то же в другом направлении. Рис.(2-2)  **7**.И.П. ноги врозь руки в стороны  1-согнуть руки в локтях  2-разогнуть руки.  3-4 то же.  Рис.(2-3) .  **8**.И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны.  1-4 круговые вращения кистями рук вперед,  5-8 то же назад. Рис.(2-4) .  12  **10.Перестроение в колонну по одному.**  **11.Специальные упражнения для совершенствования передвижений по площадке.**  Упр.1Прыжки на носке правой ноги.  Упр.2Прыжки на носке левой ноги.  Упр.3Прыжки левым боком на носке левой ноги.  Упр.4Прыжки правым боком на носке правой ноги.  Упр.5Прыжки на правой ноге  -1-3 прыжок вперед  4-прыжок назад и т.д.  Упр.6 Стоя справа от снаряда  1-шаг вперед правой ногой на снаряд  2-приставить левую ногу  3-шаг правая назад в сторону  4-приставить левую ногу  И т.д. с продвижением вперед.  Упр.7 Тоже самое слева.  Упр.8 Быстрый бег с высоким подниманием бедра.  Упр.9 Быстрый бег с высоким подниманием бедра правым боком.  Упр.10 Быстрый бег с высоким подниманием бедра левым боком.  **12.Передвижения по площадке в П.П.У.,Л.П.У.,З.П.У.,З.Л.У. из игрового центра площадки (И.Ц.)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | п.з.у. | | л.з.у. | | Игровой | | Центр(и.ц.) | | п.п.у. л.п.у. | | | |  | | | |  |  | | |  |  | |   *Игровая площадка с указанием зон.*  **Упр.1** Учащиеся располагаются в и.ц. площадки, по свистку начинают передвижения в переднюю правую и левую зоны,  учащиеся кому не хватило места занятий выполняют передвижения на задней линии площадке(передвижения приставным шагом влево, вправо).  П.П.У.- подскок на месте на двух ногах, шаг левой с переносом веса тела на правую ногу, выпад на правую, вынос ракетки на уровень сетки открытой стороной ракетки (на подставку, откидку , добивание на сетке) и спиной возвращается в и.ц., прыжок на двух ногах и т.д.;  Л.П.У.- тоже в левый угол, после выпада на правую ногу и удара закрытой стороной ракетки;  левая подтягивается к правой и спиной возвращается в и.ц.;  стрелке.  **Упр.2 Имитация атакующего удара (скорость реакции).**  Учащиеся располагаются на линии игрового центра:  И.П.- ноги врозь, руки согнуты в локтях, ракетка на полу между ног.  Выполняются подскоки на месте, по свистку выпад вперед с имитацией атаки. Возвращение в И.П. спиной вперед.  **Упр.3 Отработка приемов, ударов у сетки.**  Перестроение в колонну по одному в игровом центре;  -переброс воланов в п.п.у. и п.л.у. через сетку (один из игроков накидывает воланы)  -ученик делает шаг, выпад в сторону сброса волана, отбивает его через сетку, тоже следующий ученик.  **Упр.4 Подвижная игра**  «***Король (королева)».***  Один игрок стоит на одной половине (король или королева) и отбивает все  воланы других игроков. Все другие игроки стоят на противоположной  стороне, и после выполнения удара оббегают всю площадку и становятся  последним в очередь на той же стороне где они и выполняли удар. Если  «король или королева» ошиблись и промахнулись по волану, то тогда он  или она меняются местами с игроком после удара, которого они  совершили ошибку.    **Упр.6 Подвижная игра «Вертушка» с выбыванием.**    Учащиеся строятся в колонны по одному, выполняют удары, через сетку, в разные зоны площадки(в каждой команде на одну ракетку меньше ,чем игроков).  Игрок совершивший промах или выбил в аут выходит из игры вместе с ракеткой. Оставшиеся два ученика играют на счет до 3-х очков.  12.Перестроение в колонну по одному.  13.Подвижная игра «Собери воланы»  14.Подведение итогов урока, домашнее задание. | 20-25сек.  20-25сек  20сек  30сек  10сек  10сек  10сек  20сек  2мин  30сек  20сек  7-8мин  8-10раз  8-10раз  8-10раз  8-10раз  8-10раз  8-10раз  8-10раз  8-10раз  20сек  5-6мин  4-5мин  1-2мин.  4-5мин.    5мин.  5мин.  5-6мин.  10-20сек.  2-3мин.  1мин | Требовать от учащихся согласованности действий, четкости выполнения команд.  Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.  Выполнять под счет учителя  Обратить внимание учащихся на постановку ноги на опору и сохранение правильной осанки.  Самоконтроль техники бега  Следить за правильностью выполнения упражнений на внимание.  Следить за правильной осанкой и восстановлением дыхания.  Следить за правильностью выполнения команды.  Методом рассказа и показа.  Упражнения выполнять под счет следить за правильностью держания ракетки . Все упражнения учитель демонстрирует лично.  Следить за амплитудой движений.  Следить за правильностью выполнения упражнения  С увеличением амплитуды движений, стопы от пола не отрывать.  Движения быстрые, руки точно в стороны.  Следить за осанкой.  Следить за правильностью выполнения команды по перестроению   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |   Прыжковые упражнения на снаряде «лесенка».  Поточный метод.  Следить за правильностью постановки стоп.  Делать акцент на правильность отталкивания от пола.    Высокая частота движений при перемещении по секциям снаряда.    Руки согнуты в локтях как при беге.  Аббревиатура обозначений бадминтонной площадки для передвижений по площадке:  П.П.У.- правый передний угол,  Л.П.У.- левый передний угол  П.З.У.- правый  задний угол  Л.З.У.- левый задний угол  И.Ц.- игровой центр.  Следить за правильностью выполнения совершенствования передвижений по площадке и имитации ударов.  Внимание на постановку большого пальца руки на ракетку:    Справа палец убирается на горизонталь.  Слева большой палец располагается вдоль ручки.  Метод рассказа и показа.  Подскоки невысокие, частые.  Следить за правильностью выполнения выпада, руки не опускать, кистью руки хлесткий удар.  Методом показа и рассказа.    Следить за правильностью передвижений и ударов, плечо не опускать.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Х | | |  | Х  Х | | |  | | | | Х | | | |  | |  | |  | |  |   Х - расположение учеников на площадке.  В парах вдоль площадки. По свистку собрать воланы, кто быстрее.    Игровой метод.    Следить за точностью выполнения правил игры. Правильно держать ракетку.  Игровой метод.   |  | | --- | | Х  Х  Х  Х | | Х  Х  Х  Х |   Х-ученики   * Место паса воланом   Ученики располагаются в колонну по одному в зоне подачи на двух сторонах площадки. Все удары по диагонали. Отработка высоко-далеких ударов, укороченные с откидкой, смеш. Следить за выполнением правил игры.    Следить за правильностью выполнения команды.  Воланы раскидываются по площадке, по свистку учащиеся собирают воланы, выигрывает ученик который больше всех собрал воланов.  Указать на ошибки допущенные в процессе урока.  Домашнее задание:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  упражнения на брюшной пресс. |