Конспект урока по физической культуре.

Тема: Бадминтон, технико-тактическая подготовка, удар *смеш*.

Основные задачи:

1.Совершенствование ударов из передней и задней зоны площадки, передвижения по площадке и ударов смеш в игре бадминтон.

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

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 лицея им.И.П.Павлова№623

**Время проведения**: 14.00

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

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

Журавлева Ирина Георгиевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводно-подготовительная часть12-15мин.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 учащихсяСодействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работуСодействовать подвижности в голеностопных суставов(4)Активизировать работу сердечно - сосудистой и дыхательной системыСодействовать формированию навыков вниманияОрганизовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражненийСодействовать 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 разные зоны площадки.Развитие мышления и пространственного восприятия.Развивать внимание, ловкость,быстроту реакции.Совершенствовать согласованности действия при выполнении упражнения.Развивать двигательные навыки, ловкость,координацию.Развивать координацию, силу ударов.Укрепить силу кисти.Развивать точность удара, чувство товарищества.Организовывать учащихся.Развивать ловкость, быстроту реакции.Оценить деятельность учеников. | 1.Построение учащихся в шеренгу, приветствие.2.Сообщение задач урока учащимся3.Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 2 шага4.Упражнения в движении шагом:-ходьба на носках, руки за голову- ходьба на пятках, руки на пояс-ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе5.Бег в умеренном темпе с сохранением дистанции в 2 шага6.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 вперед5-8 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. 1Ракетку положить на пол.**5**.И.П. стойка ноги врозь, руки вниз.1-4 Круговые вращения руками вперед5-8Круговые 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 стороны1-согнуть руки в локтях2-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 снаряда1-шаг вперед правой ногой на снаряд2-приставить левую ногу3-шаг правая назад в сторону4-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 каждый в свою зону,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.;  П.З.У. и Л.З.У.- подскок на двух ногах, перемещение назад приставным шагом.По свистку учащиеся меняются местами занятий по часовой 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 «Треугольник», перемещение игроков в переднюю и заднюю зоны.**  Передняя зона – прыжок, шаг, выпад, ракеткой полукруг подставка (обводка). Задняя зона – прыжок, два приставных шага назад, выпад в сторону, имитация удара( высоко-далеко, смеш).На задней линии скрестный шаг, выпад, удар.Смена мест занятий по свистку.**Упр.4 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)-ученик делает шаг, выпад в сторону сброса волана, отбивает его за сетку, тоже следующий ученик.**Упр.5 Перекидка в парах.**-отработка приемов, ударов и передвижений в парах.  **Упр.6 Подвижная игра «Вертушка».**

|  |
| --- |
| ХХ Х Х   |
|   Х  Х  Х Х |

 Х-ученики* Место паса воланом

 Учащиеся в колонны по одному, выполняют удары, через сетку, в разные зоны площадки.Игрок совершивший промах или выбил в аут выходит из игры. 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.20-25сек20сек30сек10сек10сек10сек20сек2мин30сек20сек7-8мин8-10раз8-10раз8-10раз8-10раз8-10раз8-10раз8-10раз8-10раз20сек5-6мин4-5мин2мин.4-5мин4-5мин.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 учителяОбратить внимание учащихся на постановку ноги на опору и сохранение правильной осанки.Самоконтроль техники бегаСледить за правильностью выполнения упражнений на внимание.Следить за правильной осанкой и восстановлением дыхания.Следить за правильностью выполнения команды.Упражнения выполнять под счет следить за правильностью держания ракетки . Все упражнения учитель демонстрирует лично.Следить за амплитудой движений.Следить за правильностью выполнения упражненияС 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».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 уголП.З.У.- правыйзадний уголЛ.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.1-2 с разворотом бедра назад, на 3 шаг-выпад, удар.Во время имитации удара,кистью производится хлесткий удар.Следить за точностью смены мест.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Атакующий удар** | **Атакующий удар** |  |  |
|  |  |  |  |

Подскоки невысокие, частые.Следить за правильностью выполнения выпада, руки не опускать, кистью руки хлесткий удар. Акцентировать вниманиеНа правильность перемещения в переднею и заднею зоны, руки вниз не опускать. Не забывать про подскок в игровом центре. х

|  |
| --- |
|  х  х |
| хх |

 хх – расположение учеников на площадке. Следить за правильностью передвижений и ударов, плечо не опускать.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Х |
|  | ХХ |
|  |
|  Х |
|  |  |
|  |  |

 Х - расположение учеников на площадке.В парах вдоль площадки.Следить за правильностью передвижений по площадке. При ударах противоположную руку не опускать. 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 тот кто больше собрал воланов.Указать на ошибки допущенные в процессе урока. |