C=RU, O=ГБОУ школа-интернат им. И.Е.Егорова, CN=Попова Е.В., E=elenarainbow7212@gmail.com
00b9af6afefec2e9a2
2023.12.01 21:02:54+04'00'

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ
школы-интерната
им. И.Е. Егорова
_____Е.В.Попова

Конспект урока

Тема урока: «Совершенствование техники игры в бадминтон.» 6 класс

Учитель: Манякина С.Н.

Задачи:

1. Улучшение навыков перемещения по корту.
2. Закрепление техники подач.
3. Способствовать развитию скорости и координации.
4. Способствовать воспитанию внимания, настойчивости.

Место проведения: спортзал
Дата проведение: 27.11.2023
Время проведения: 8.55- 9.40
Инвентарь: бадминтонные ракетки, воланы.

Содержание урока	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Подготовительная часть	**9 мин**	
1. Построение, сообщение задач урока	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся
Ходьба: - На носках, руки вверх, круговые движения кистями. - На пятках, руки на пояс. -Носками вовнутрь, руки в стороны, круговые движения предплечьями. - Носками наружу, руки на пояс. - Руки вперёд, махи ногой. - Руки вперёд в замок, выпады с поворотом туловища. - Прыжками со сменой положения ног. - Круговые движения руками вперёд, назад. Перестроение в круг.	1 мин.	Соблюдать осанку. Ноги не сгибать. Выпад больше. Руки не сгибать.
ОРУ с ракеткой и воланом: - Руки на пояс, наклоны головой. Взять ракетки. Ракетка в правой руке посередине стержня; - повороты вправо и влево кистью. - Ракетка над головой. Круговые движения туловищем. Положить волан на голову. - Выпады вперёд, руки вверх. - Приседания, руки вперед. - Выпады в сторону, руки вперёд. Ракетку, волан положить. - Отжимание от пола. - Разножка через ракетку.	5 мин	Следить за осанкой. Волан не ронять. Следить за осанкой. Выпад больше. Туловище не сгибать. Ракетку не задевать.
Бег: - Обычный; - Змейкой; - Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 2 приставных шага каждым боком; - Бег спиной вперёд; - С высоким подниманием бедра; - С захлёстыванием голени; - Бег со сменой направления по свистку.	2 мин.	Соблюдать дистанцию. Следовать за направляющим. Ноги не перекрещивать. Соблюдать дистанцию. Бедро поднимать до горизонтали. Соблюдать дистанцию.

Ходьба на восстановление дыхания - Вдох руки вверх; - Выдох руки вниз. Перестроение в круг.	1 круг	Глубокий вдох, полный выдох
Основная часть	**34 мин**	
Упражнения с воланами: - Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. - Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую и обратно. - Руки за спину: переложить волан из правой руки в левую и обратно. - Подбросить волан вверх и поймать обеими руками. - Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан. - Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан. - Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. - Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.	2 мин	Не приближать руки друг к другу. Волан не ронять.
Упражнения с ракеткой и воланом: Хват ракетки. Объяснение, показ. - Хват для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. 1. Жонглирование открытой стороной ракетки. 2. Жонглирование закрытой стороной ракетки. 3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. 4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше. 5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. 6. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной. 7. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами. 8. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами. 9. Удары воланом в стену открытой и закрытой стороной ракетки. Перестроение в колонну по одному в центре зала.	4 мин	Возможные ошибки: - держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки; - держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться; - неправильный хват ракетки; - ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса; - слишком высоко поднят локоть; - движения ракеткой выполняются очень быстро; - игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану; - жонглирование выполняется на одном месте.
Объяснение, показ. Имитация ударов справа и слева с выпадами влево и вправо	5мин	Правильное исходное положение. -Правильный выход к

		волану ***Возможные ошибки*** ученик не находится в игровой стойке до удара или не возвращается в игровую стойку после удара; ученик неправильно выполняет выпад.
Упражнения в парах. Объяснение, показ. - Удары слева; - защита-нападение; - игра с двумя воланами	4 мин.	Ноги чуть согнуты в коленях. Правильная работа кисти. Правильный хват ракетки.
Совершенствование подачи. Объяснение, показ. Подача бекхендом. Подача форхендом. Подача в цель.	5 мин	Правильное исходное положение. Стопы не отрывать от пола. Не подбрасывать волан Удар по волану ниже пояса.
Совершенствование удара смеш. - Выполнение удара после подбрасывания волана учителем. - Выполнение упражнения в парах. - Выполнение удара на точность.	5 мин	- волан должен быть сверху спереди; -не сгибать руку в момент удара; волан после удара должен лететь сверху вниз; - выполнять удары на максимальной высоте; -не опускать руку в момент удара;
Игра на уменьшённой площадке	3 мин	Вместо площадки используются 2 мата. Не поднимать волан высоко над сеткой.
Игра с выбыванием	3мин	Играют две команды. Игроки выполняют удары по очереди. Игрок, допустивший ошибку, кладёт ракетку на скамейку. Но играть продолжает, ракетку ему дают игроки его команды. Проигрывает команда, у которой не осталось ракеток.
Парная игра	3 мин	
Заключительная часть	**2 мин**	
Подведение итогов, выставление отметок, объявление домашнего задания	2 мин.	Учитель выставляет отметку каждому ученику