

Дата:26.05.2023р.

Урок:№102

Клас: 5-А,Б

Модуль: бадмінтон

**Тема уроку:ознайомлення учнів з модулем
«Бадмінтон»**

**Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо
використання фізичних вправ як одного з
головних чинників здорового способу життя.**

**Домашнє завдання:
закріпити матеріал!!!**



Бадмінтон

Бадмінтон – це...

- ✓ одна з найдавніших ігор світу;
- ✓ олімпійський вид спорту;
- В останні роки найсильнішими вважаються спортсмени Данії, Індонезії, Великобританії, Малайзії, Швеції, Японії, Китаю.
- ✓ як одиночна, так і парна гра;
- ✓ гра, якою захоплюється кожна 50-а людина у світі;
- ✓ найшвидший ракеточний вид спорту: швидкість польоту волана може досягати 270 км/год.

історія

Походить ця гра ще із Стародавнього Сходу та Древньої Греції.

Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати 1872 рік. Саме тоді герцог Бофорт привіз із Індії ракетки і м'яч з пір'ями в своє помістя Бадмінтон в Глостерширі, Англія (звідси і назва). Перші правила гри були створені англійцями 1887 року і в своїй основі збереглися дотепер.



Бадмінтон

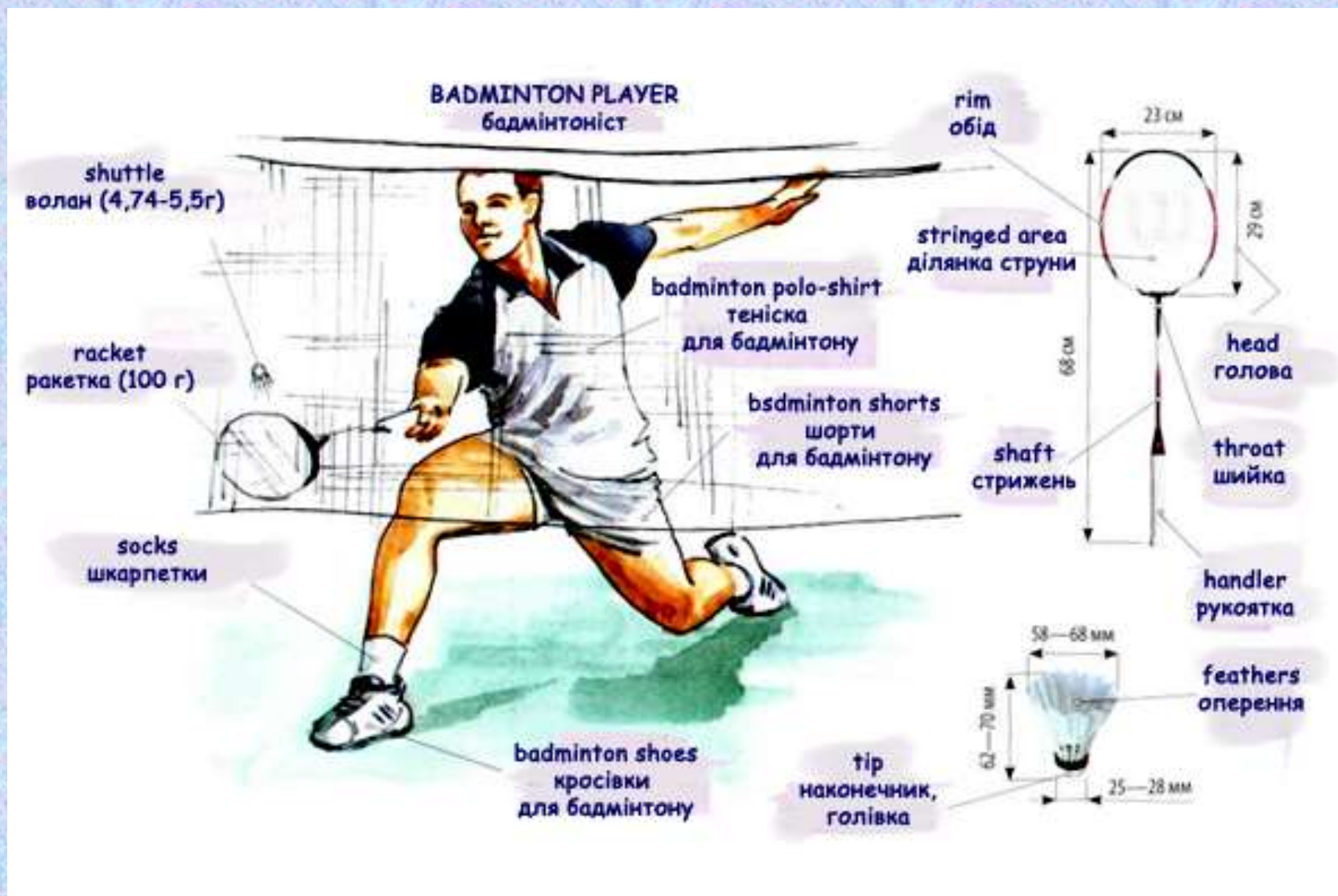
```
graph TD; A[Бадмінтон] --- B[Спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини.]; A --- C[Грають двоє (одиначна гра) або четверо гравців (парна гра).]; A --- D[Мета гри - перекинути волан через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.];
```

Спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини.

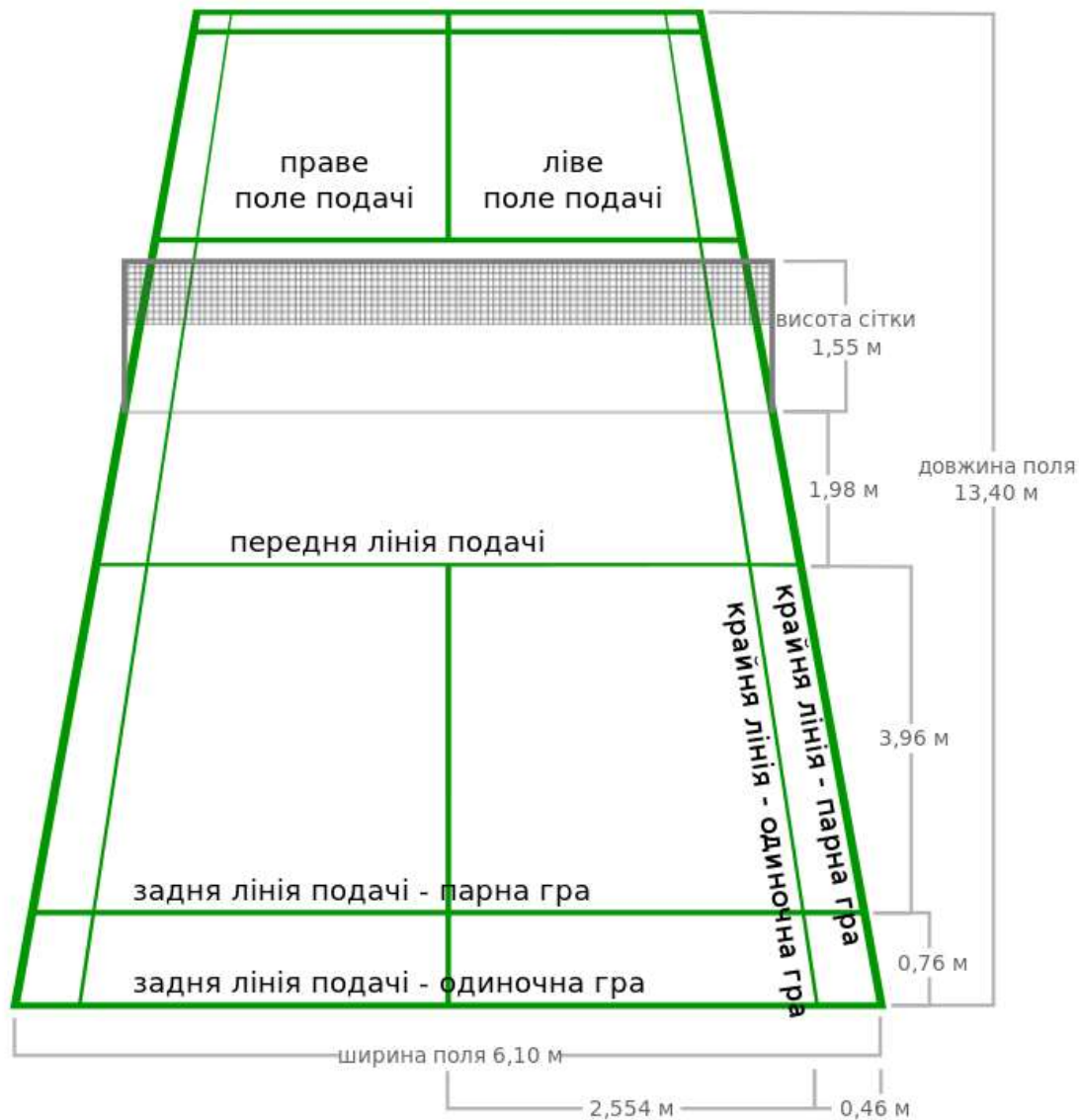
Грають двоє (одиначна гра) або четверо гравців (парна гра).

Мета гри -
перекинути волан через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.

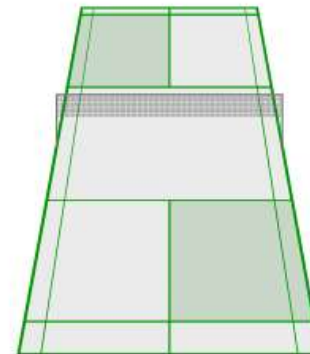
Оснащення:



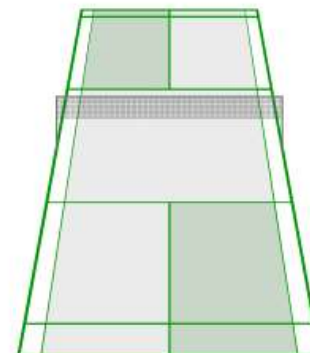
Корт



Ігрове поле та поле подачі при парній грі



Ігрове поле та поле подачі при парній грі



Ракетка



Розмір ракетки не повинен перевищувати 680 мм по довжині і 230 мм по ширині. Ракетка повинна складатися з частин, позначених на рис.

- **Ручка** – частина ракетки, яку тримає гравець;
- **Струнна поверхня** – частина ракетки, якою гравець б'є по волану;
- **Обід (головка)** – обмежує перетягнуту струнами область ракетки.
- **Стержень** – з'єднує ручку і обід ракетки;
- **Перехідник** (якщо він є) з'єднує стержень з ободом ракетки.

Різнovidи волана:

- за матеріалом:

пир'яні (натуральні);
(синтетичні);

пластикові



Ракетки:

професійні



аматорські



За швидкістю:

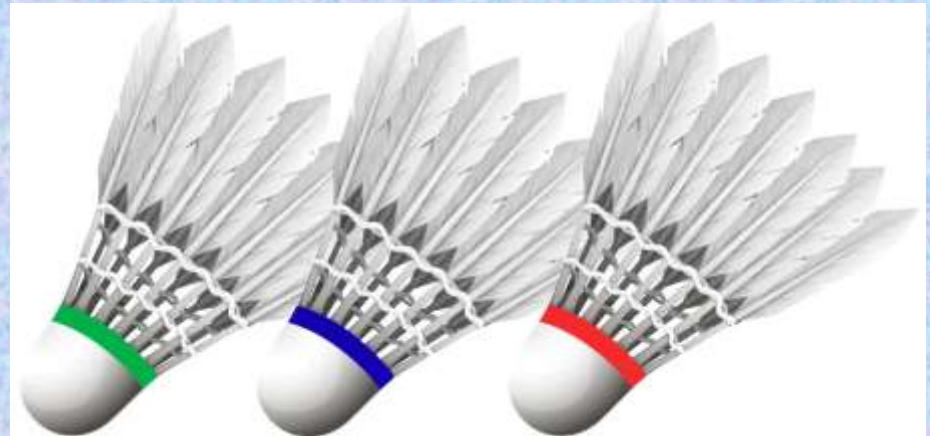
- ✓ **повільні;**
- ✓ **середні;**
- ✓ **швидкі.**

Швидкість волана можна визначити по кольору окантовочної стрічки на голівці волана.

Зелена відповідає повільному волану,

синя - середньому,

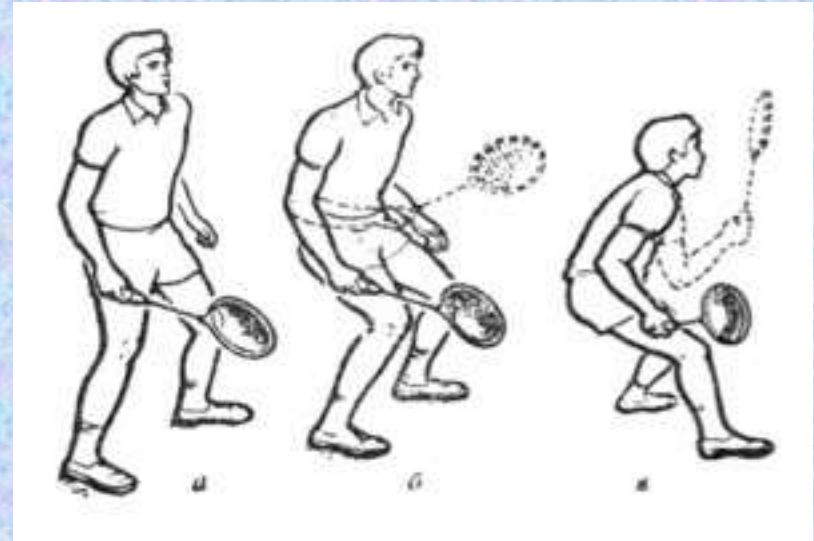
червона - швидкому.



Ігрова стійка бадмінтоніста

Розрізняють 3 види стійок:

- ✓ **високу** (рис. а);
- ✓ **середню або захисну** (рис. б);
- ✓ **низьку** (рис. в).

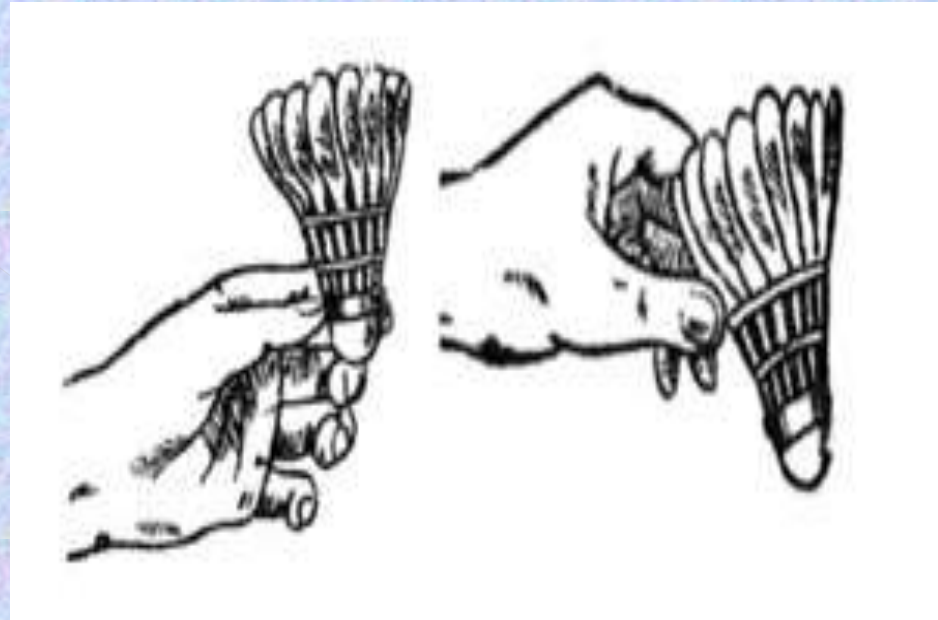


- ◎ **Високу ігрову стійку**, яку часто називають основною ігровою стійкою. Ноги злегка зігнуті, плечі паралельно до сітки, тулуб трохи нахилений вперед. Перед виходом на удар центр ваги тіла переносять на передню частку стопи – так легше і швидше почати рух.
- ◎ У **середній (захисній) стійці** ноги зігнуті у колінах трохи більше, ніж у високій, вага тіла припадає на всю стопу або на її передню частину і використовується для відображення нападаючого удару противника.
- ◎ **Низьку стійку** використовують під час парної гри – частіше ті спортсмени, як знаходяться біля сітки, що дозволяє їм більш активно відображати удари.

Всі удари повинні виконуватись з місця, невідриваючи ніг від опори!

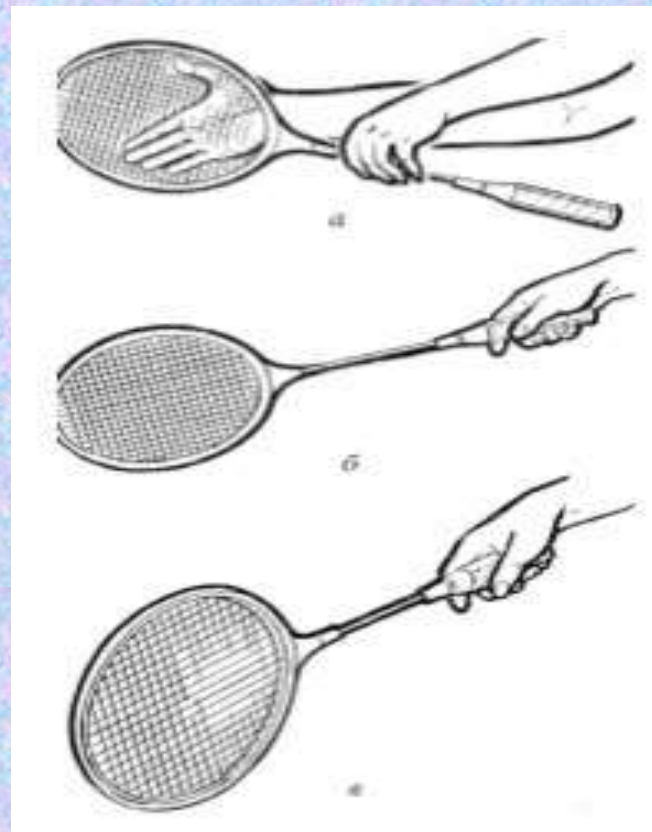
Тримання волана

Тримання волана під час виконання різних вправ, в тому числі і подач, може бути довільним, але краще робити це так, як зображено .



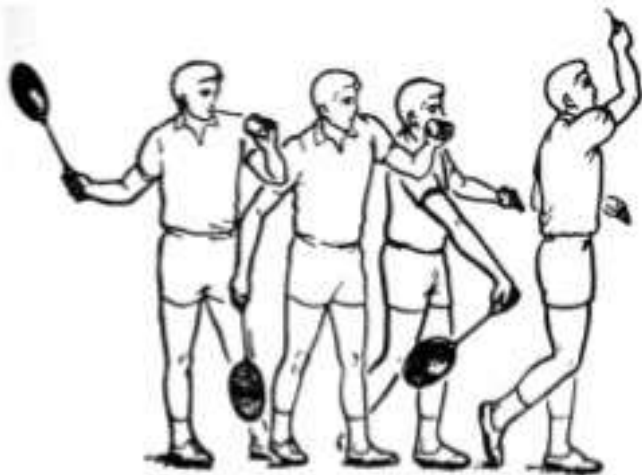
Як правильно тримати ракетку

Необхідно взяти ракетку лівою рукою за стержень і тримати її так, щоб площина обода була перпендикулярна до підлоги, а кисть правої руки покласти на струни (рис. 2, а); потім необхідно переміщати її вздовж стержня до ручки, поки ребро долоні не упреться в потовщення на кінці ручки. Після цього потрібно м'яко обхопити ручку (рис. 2, б, в).

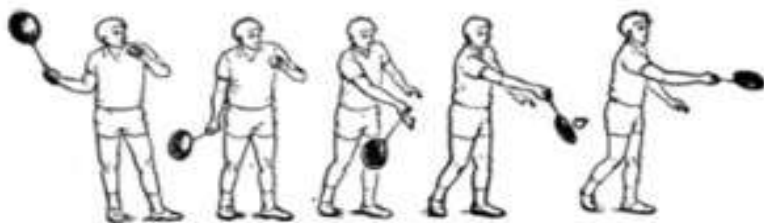


Чи правильно тримаєте ракетку?

- Перший спосіб перевірити - злегка постукати ребром обода ракетки по підлозі, неначе забиваєте цвях легеньким молоточком. Якщо хватка правильна, то повертати кисть руки не доведеться.
- Другий спосіб: витягніть руку з ракеткою перед собою так, щоб обід був у вертикальному положенні. Якщо ви тримаєте ракетку правильно, то поверхня ракетки повинна проходити майже точно через вершину кута, утвореного великим та вказівним пальцями. Цей спосіб хватки ракетки є основним та універсальним.



б



в

При початковому навчанні подачі доцільно використовувати **високу** (мал. а) і **низьку** подачу (мал. в).

Подачу з високої стійки краще застосовувати у парній грі (мал. б).

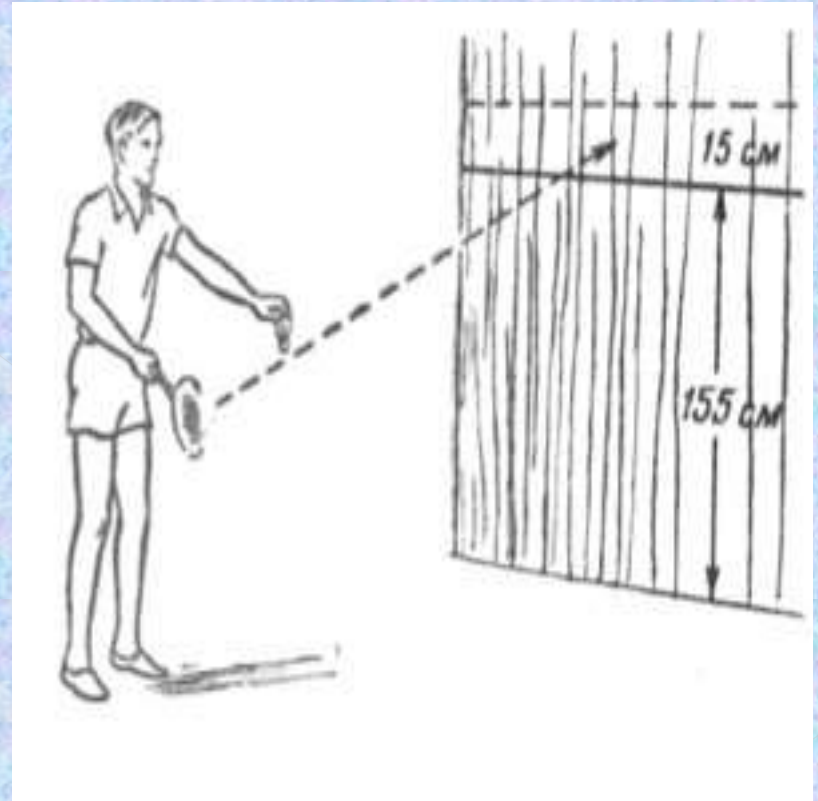
Подача

Основний спосіб подачі у бадмінтоні — подавати праворуч: тоді волан вільно відпускається з пальців назустріч рухові ракетки (волан у лівій руці, ракетка — у правій, ліва нога трохи виставлена вперед. Ракетка спочатку відводиться рукою назад, а потім різко вперед.



Подача

Тренуватися правильно подавати можна, виконуючи подачу не лише через сітку, але і в стіну на відстані 2,5–3 м, як це зображено.



Жеребкування



Перед початком матчу проводиться жеребкування. Сторона, що виграла жеребкування, може відповідно до пунктів правил 1.1 або 1.2 вибрати:

1.1 подачу або прийом подачі;

1.2 початок гри на одній або іншій половині корту.

2. Сторона, що програла жеребкування, приймає вибір, що залишився.

Рахунок

- Матч складається з 3 геймів і проводиться до виграшу двох геймів з трьох.
- Гейм виграє сторона, яка першою набирає 21 очко, крім випадків, зазначених у пунктах.
- Стороні, яка виграла розіграш, зараховується очко. Сторона виграє розіграш, якщо суперник припускається помилки, або якщо волан вийшов з гри, торкнувшись корту на стороні суперника.
- За рахунку "20:20", сторона, перша отримала перевагу в 2 очки, виграє гейм.
- За рахунку "29:29", сторона, що виграла 30-е очко, виграє гейм.
- Сторона, що виграла гейм, першою подає в наступному геймі.



Зміна сторін

```
graph TD; A[Зміна сторін] --> B[Після закінчення 1-го гейму]; A --> C[Після закінчення 2-го гейму]; A --> D[В 3-му геймі, коли одна із сторін першою набирає 11 очок]; B --> E[Якщо гравці не помінялись, це повинно бути зроблено одразу як була виявлена помилка];
```

Після закінчення
1-го гейму

Після закінчення
2-го гейму

В 3-му геймі,
коли одна
із сторін першою
набирає 11 очок

Якщо гравці не
помінялись, це
повинно бути
зроблено
одразу як була
виявлена помилка

Волан поза грою, якщо...

- ✓ він ударяється об сітку або стійку і починає падати на стороні гравця, який виконав удар;
- ✓ він торкнувся поверхні корту;
- ✓ оголошено “фолт” (помилка) або “спірний”.



Відеоматеріал за посиланням:
бадмінтон!!!

**Домашнє завдання:
закріпити матеріал!!!**

ДЯКУЮ
ЗА
УВАГУ!

