

**Дата:12.04.2023р.**

**Урок:№83**

**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:ознайомитись з матеріалом,  
написати конспект і відправити на ел.пошту:**

**asgriva95@gmail.com**

A close-up photograph of a badminton racket with a blue frame and white strings, resting on a white surface. Two white shuttlecocks with blue bands are positioned near the racket head. The background is a white net with black strings. The word "Бадмінтон" is written in large, bold, blue Cyrillic letters across the center of the image.

# 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).

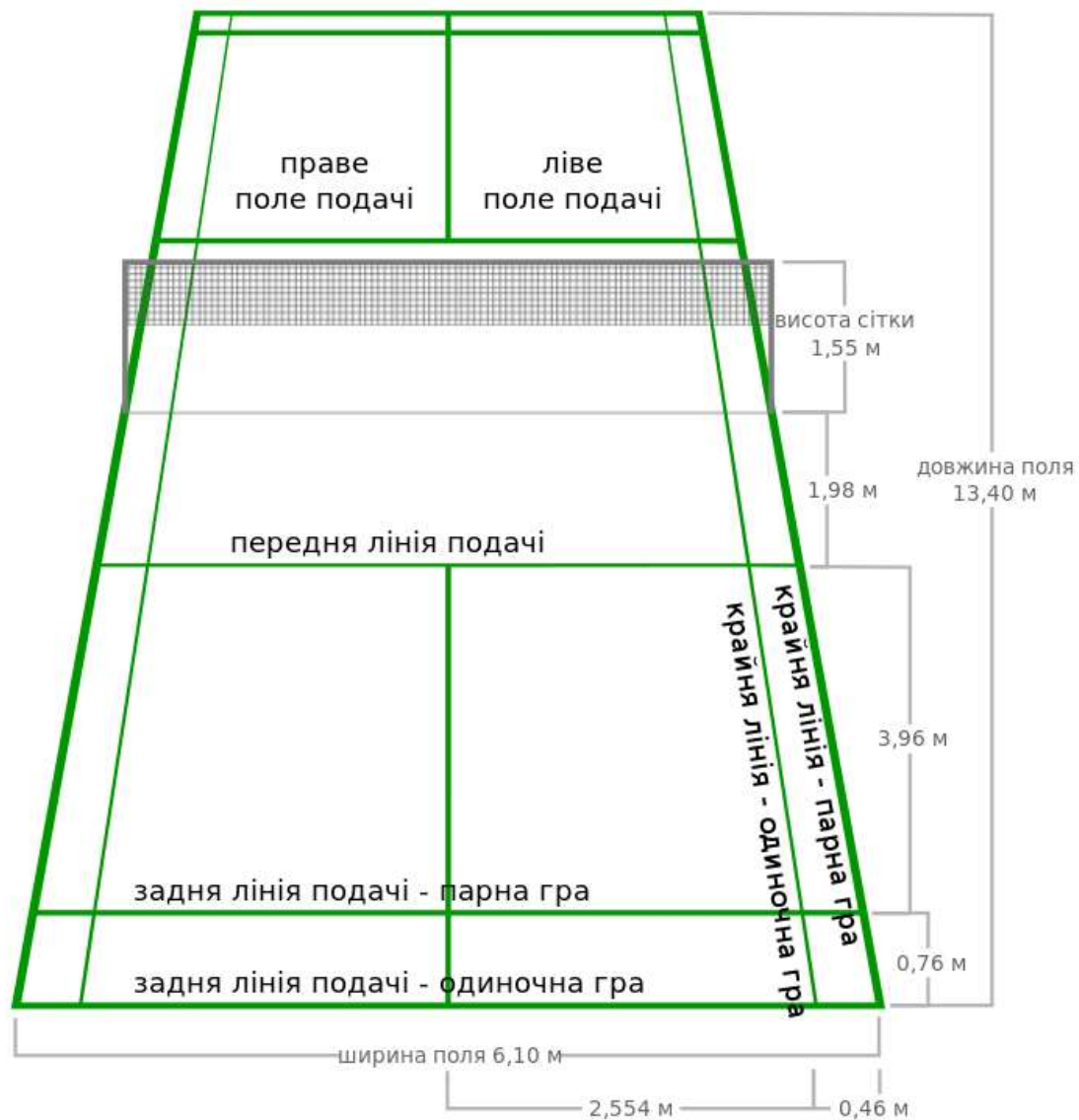
**Мета гри** - перекинути волан через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.

# Оснащення:

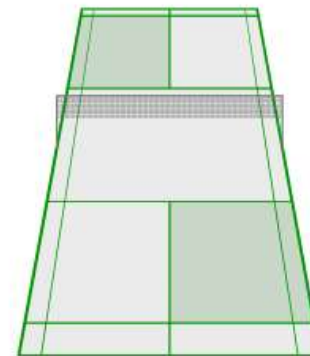




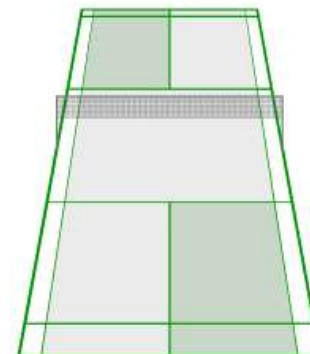
# Корт



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:

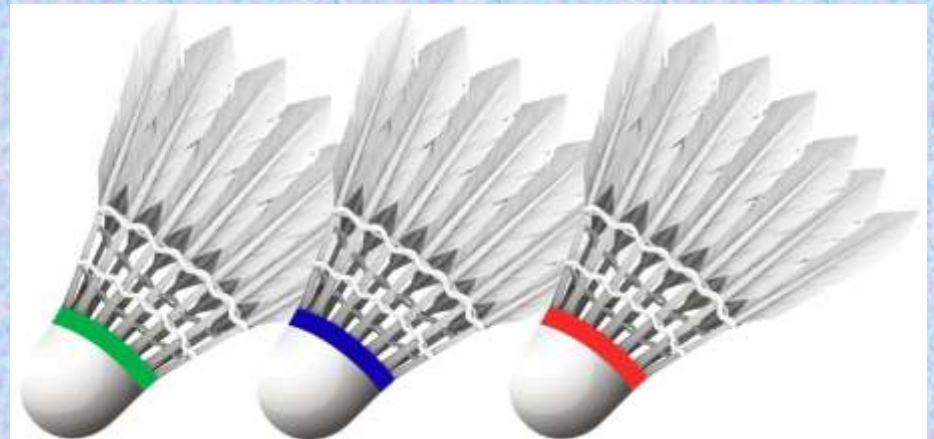
- ✓ **повільні;**
- ✓ **середні;**
- ✓ **швидкі.**

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

**Зелена** відповідає повільному волану,

**синя** - середньому,

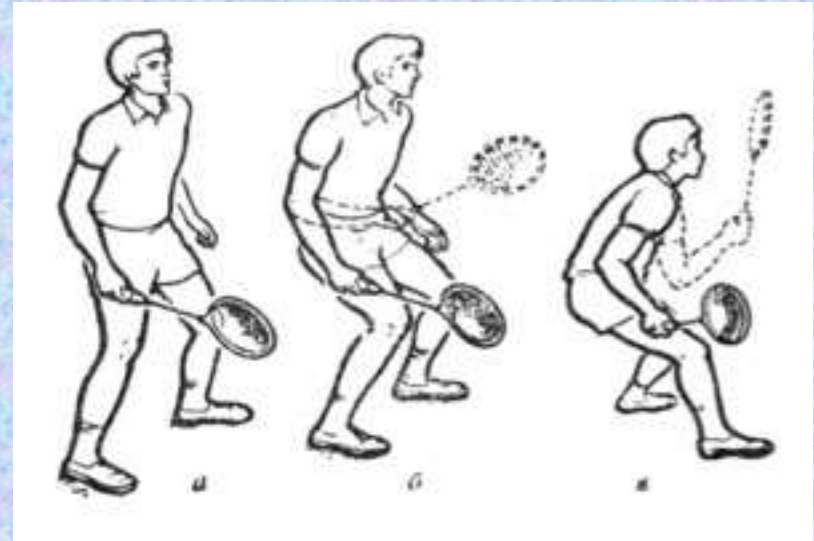
**червона** - швидкому.



# Ігрова стійка бадмінтоніста

Розрізняють 3 види стійок:

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



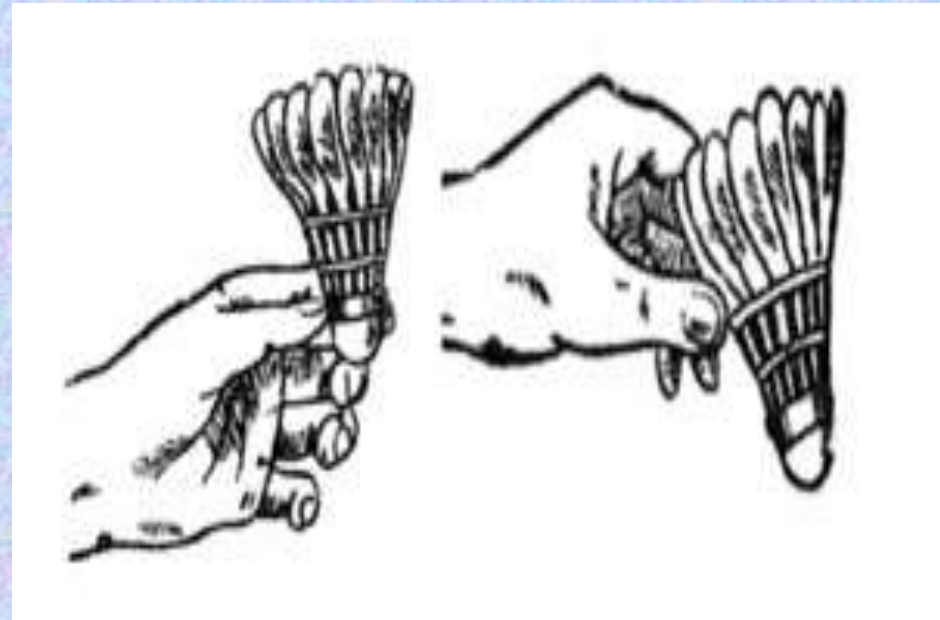


- ◎ **Високу ігрову стійку**, яку часто називають основною ігровою стійкою. Ноги злегка зігнуті, плечі паралельно до сітки, тулуб трохи нахилений вперед. Перед виходом на удар центр ваги тіла переносять на передню частку стопи – так легше і швидше почати рух.
- ◎ У **середній (захисній) стійці** ноги 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

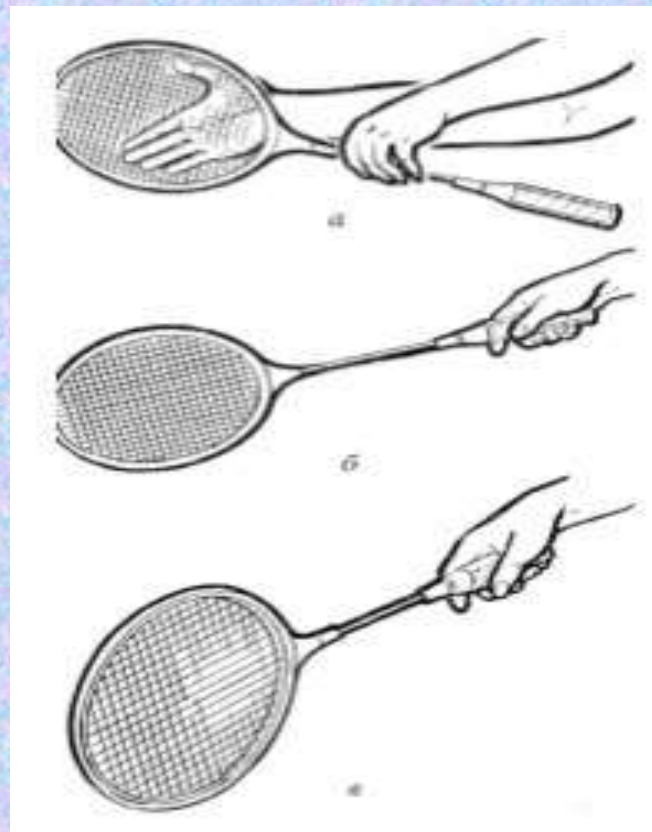
Тримання волана під час виконання різних вправ, в тому числі і подач, може бути довільним, але краще робити це так, як зображено .





# Як правильно тримати ракетку

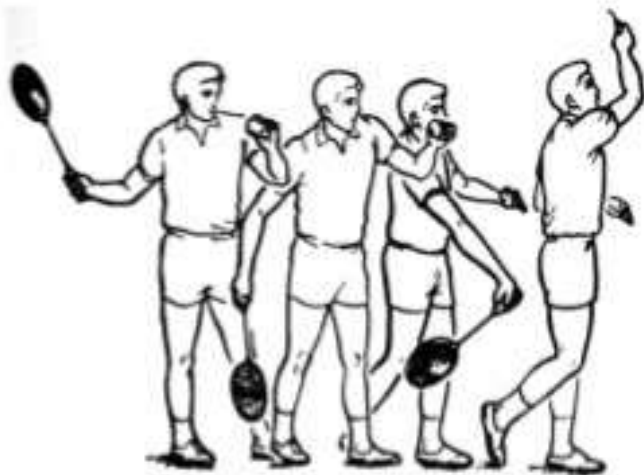
Необхідно взяти ракетку лівою рукою за стержень і тримати її так, щоб площина обода була перпендикулярна до підлоги, а кисть правої руки покласти на струни (рис. 2, а); потім необхідно переміщати її вздовж стержня до ручки, поки ребро долоні не упреться в потовщення на кінці ручки. Після цього потрібно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



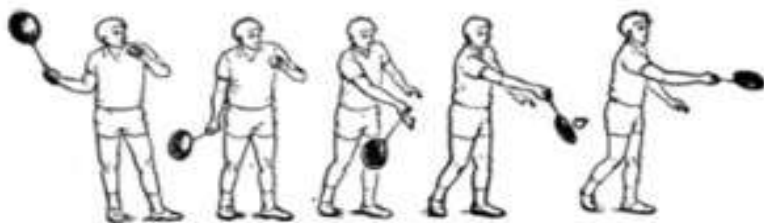
# Чи правильно тримаєте ракетку?

- 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



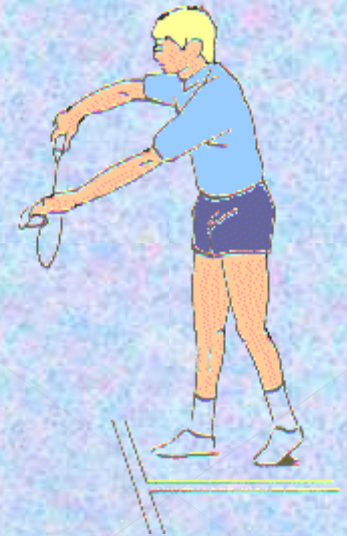
в

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

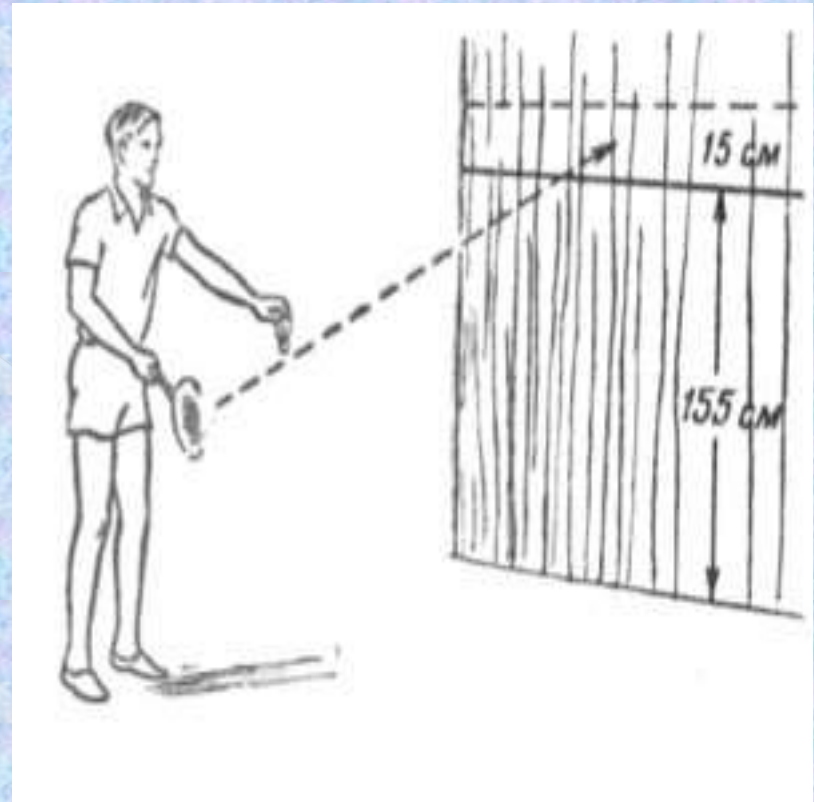
Основний спосіб подачі у бадмінтоні — подавати праворуч: тоді волан вільно відпускається з пальців назустріч рухові ракетки (волан у лівій руці, ракетка — у правій, ліва нога трохи виставлена вперед. Ракетка спочатку відводиться рукою назад, а потім різко вперед.





# 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:**  
**ознайомитись з матеріалом, написати**  
**конспект і відправити на ел.пошту:**  
**[asgriva95@gmail.com](mailto:asgriva95@gmail.com)**

ДЯКУЮ  
ЗА  
УВАГУ!

