Дата: 16.06.2022
Класс: 3
Урок: 3
Предмет: Физическая культура
Тема: **Бадминтон.** «Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение различными способами».

1. **Выполните зарядку.**

1. И.П. Наклоны головой.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения плечами.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
- приставными шагами
- левым боком
-правым боком,
-спиной вперед (смотрим через плечо направление движения);
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.

2.«Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение различными способами».

Ребята ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом: **«Техника подачи открытой и закрытой стороной ракетки»**
https://www.youtube.com/watch?v=aFamOED5vEM

Все удары:
в **бадминтоне** производятся **открытой** или **закрытой стороной ракетки** и выполняются сверху, сбоку, снизу по восходящей, нисходящей или **плоской** траектории.

«Перемещение различными способами»

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом
https://ok.ru/video/2737375989

Домашнее задание: выполните правильный хват ракетки для ударов справа и слева.
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели		Учитель	Способы получения консультаций
Пятница		Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02