

Дата: 20.04.2022

Класс: 5

Урок: 2

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Техника подачи сверху. Правила игры в бадминтон».

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,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

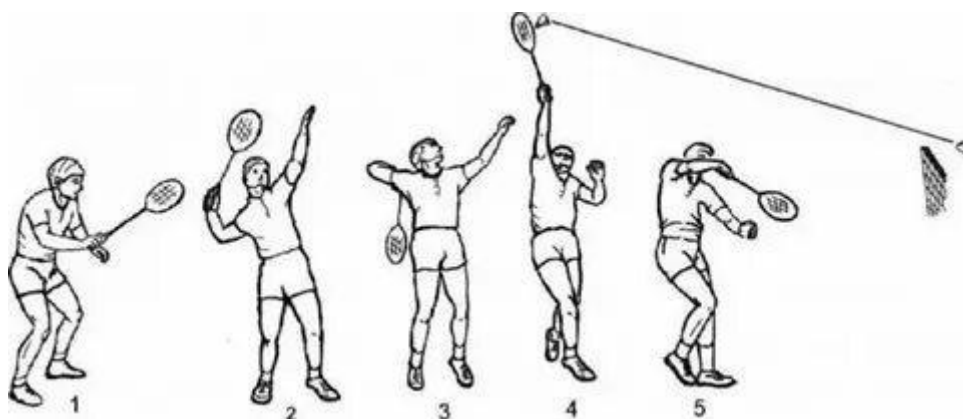
2. «Техника подачи сверху. Правила игры в бадминтон».

Ребята внимательно смотрим видеоматериал «Техника подачи сверху.»

https://vk.com/video-80403845_171351892

Каждая партия начинается **подачей** из правого поля **подачи**.

При **подаче** ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля **подачи** противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов.



Ребята ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

«Правила игры в бадминтон»

<https://www.youtube.com/watch?v=2vOTSpf72eQ>

Домашнее задание: выполните подачу сверху (3 серии по 10 раз).

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