

Дата: 22.06.2022

Класс: 5

Урок: 2

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Бег с воланом на ракетке. Подвижные игры и эстафеты».

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. «Бег с воланом на ракетке. Подвижные игры и эстафеты».

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «**Бег с воланом на ракетке**» https://www.youtube.com/watch?v=OH7KOyQen_4

Большое значение в освоении техники владения ракеткой и воланом играют подвижные игры.

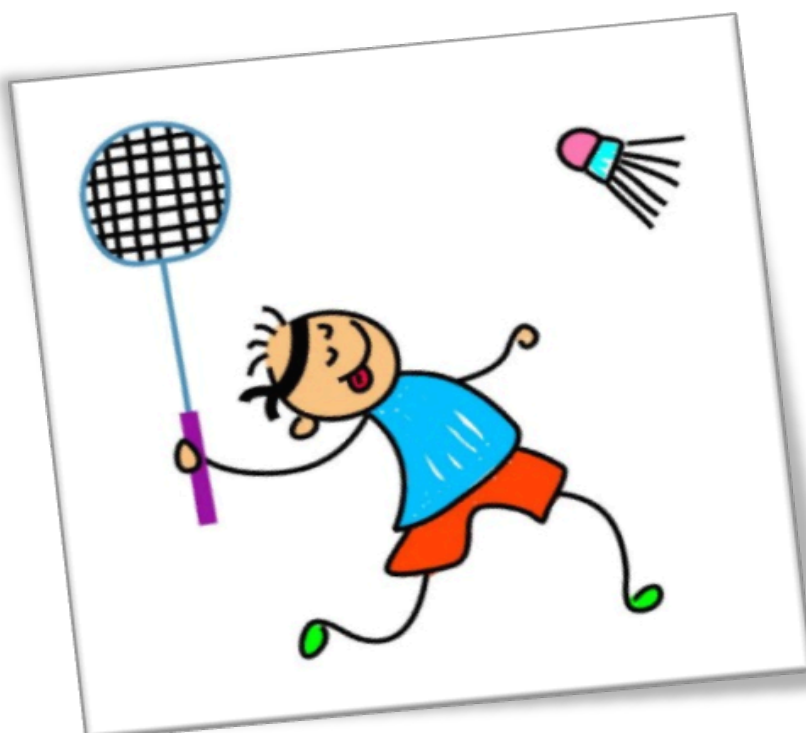
Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «**Подвижные игры и эстафеты**» <https://www.youtube.com/watch?v=550pg13fanE>

Изучите внимательно подвижную игру «Салки с воланами».

«Салки с воланами»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д.. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.



Домашнее задание: выполните набивание поролонового мяча ракеткой (3 серии по 15 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