

Дата: 11.04.2022

Класс: 8

Урок: 6

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Техника владения ракеткой, техника подачи сверху.

Техника приема и передачи в парах. Жонглирование воланом».

Цель занятия:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию правильной осанки.
2. Овладение основными элементами техники игры в бадминтон.
3. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены.

1. Выполните зарядку.

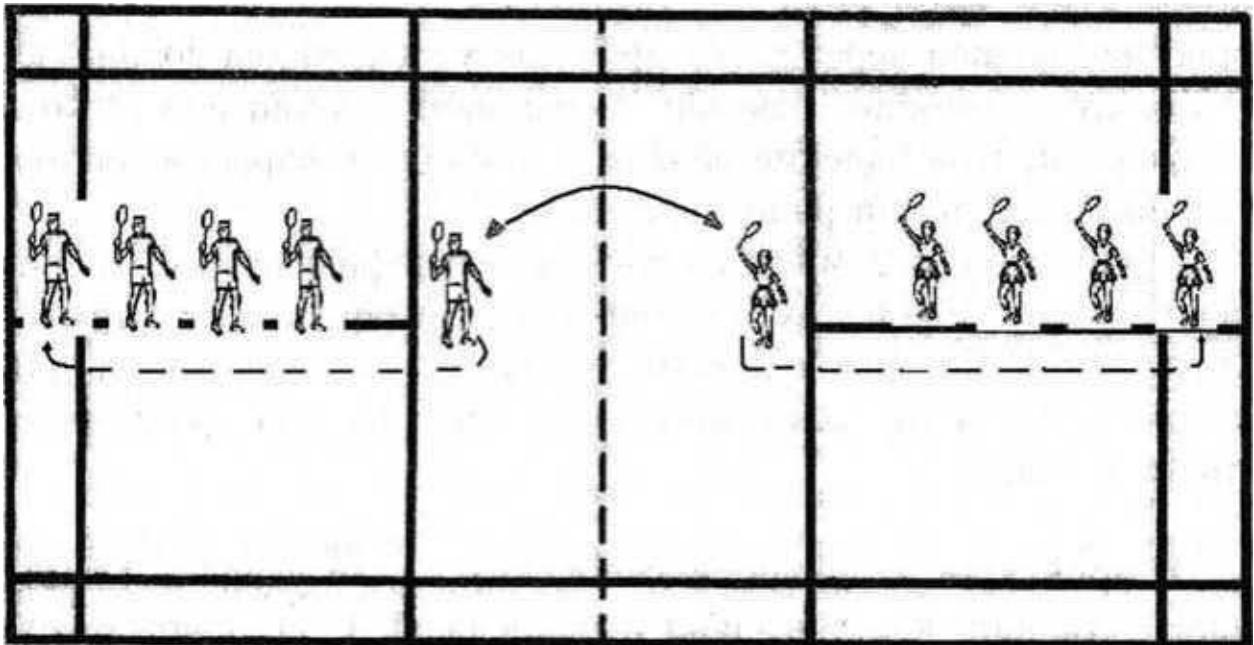
1. И.П. Наклоны головой.
2. И.П. Повороты головой.
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые 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 владения ракеткой, техника подачи сверху. Техника приема и передачи в парах. Жонглирование воланом».

Ребята внимательно смотрим видеоматериал «Техника подачи сверху»

<https://ok.ru/video/508319042078>

«Передачи в парах»



«Жонглирование воланом»

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом:

<https://www.youtube.com/watch?v=3cdU09138dQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=6JOApKVdnFw>

Домашнее задание: выполните набивание поролонового мяча ракеткой (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