

Дата: 21.06.2022

Класс: 3

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: **Бадминтон.** «Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки .Игровые действия в парах».

1. Ребята посмотрите внимательно видео и выполните разминку:

<https://www.youtube.com/watch?v=qXlbQ5wrVAM>



2.«Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые действия в парах».

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.

*Правильный хват ракетки.*

Держать ручку ракетки надо так, чтобы четыре пальца лежали справа, большой – слева, а обод ракетки «смотрел» на вас ребром, край ручки немного выступает. Держите ракетку, как птичку, чтобы не «задушить», но

чтобы и не «улетела». По отношению к руке ракетка должна быть приблизительно под углом 100°.

Удар сверху закрытой стороной ракетки



Удар сверху открытой стороной ракетки



Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом **«Игровые действия в парах»**

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

**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    |