

Дата: 13.04.2022

Класс: 4

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Серия ударов справа и слева в произвольной последовательности. Игровые действия в парах».

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 захлестом голени.

2. «Серия ударов справа и слева в произвольной последовательности. Игровые действия в парах».

Ребята ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

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

https://vk.com/video3851811_168058021

Рис.4 – Удар слева

Рис.32 – Удар справа

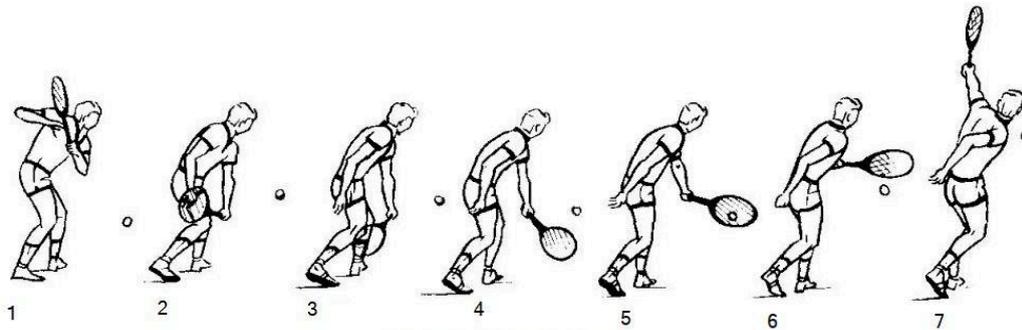


Рис. 4 Удар слева

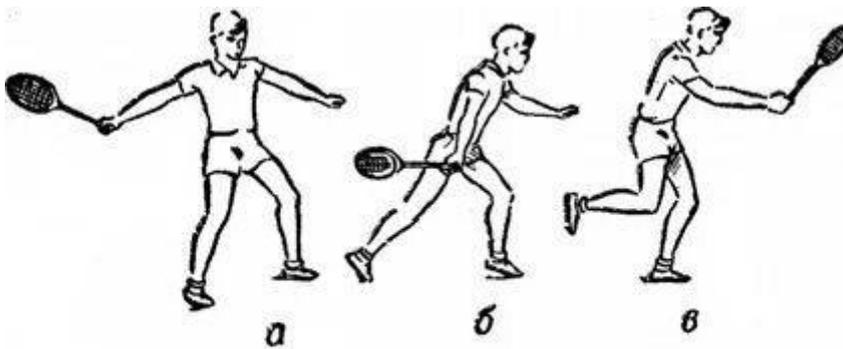


Рис. 32

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

