

Дата: 27.04.2022

Класс: 8

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: **Бадминтон.** «Подача сверху, передача в парах через сетку. Перестроение после подачи. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Судейство».

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. «Подача сверху, передача в парах через сетку. Перестроение после подачи. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Судейство».

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом:

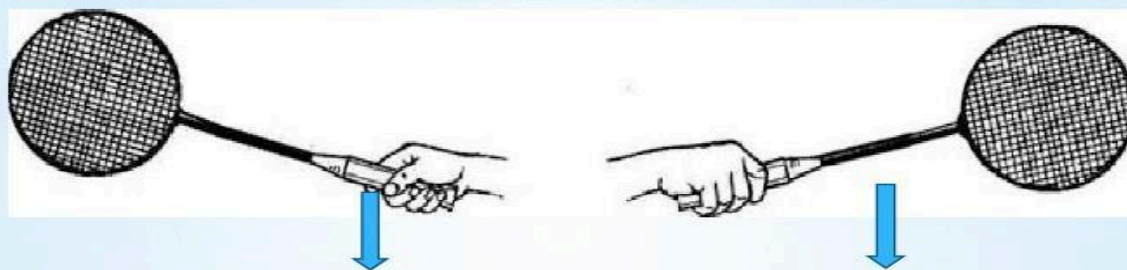
«Подача сверху»

https://www.youtube.com/watch?v=_qliScutmXY

«Перестроение после подачи, передача в парах»

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

ОТКРЫТАЯ И ЗАКРЫТАЯ СТОРОНА РАКЕТКИ



**Открытая сторона
ракетки**

**Закрытая
сторона
ракетки**

Ребята смотрим внимательно видеоматериал:

«Жонглирование воланом»

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

Судья на линии следит за приземлением волана и указывает на выход волана за пределы площадки. Судья на линии сидит на стуле, установленном в 1 м от площадки на мысленном продолжении боковой линии.

<https://www.youtube.com/watch?v=V71R3X9gWA4>

Домашнее задание: выполните бег с воланом на ракетке про прямой и с изменением направления. Бег в чередовании с ходьбой (5мин.бег, 5мин.ходьба по дистанции).

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