Дата: 14.04.2022
Класс: 4
Урок: 4
Предмет: Физическая культура
Тема: Бадминтон. «Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение различными способами».

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 захлёстом голени.

2.«Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки. Перемещение различными способами».

Ребята ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом
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.

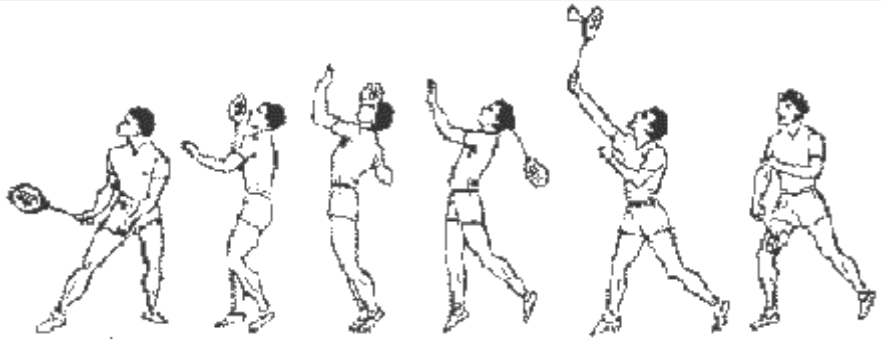
Удар сверху закрытой стороной ракетки



Волан отбивается сверху, с левой стороны туловища. Замах начинается с поворотом туловища и разворотом плеч в левую сторону по направлению предполагаемой точки удара. "Правая рука догоняет левое плечо" говорят бадминтонисты, но при этом надо обязательно разворачивать туловище влево и делать шаг левой ногой. При этом ударе спортсмен оказывается почти спиной к сетке. (Для левшей - все в зеркальном отражении).

Удар сверху открытой стороной ракетки

Очень важно направить волан на сторону противника быстро и как можно по более крутой траектории, чтобы он как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Удар сверху, который может быть нескольких видов: удар по высокой траектории , смеш, укороченный на сетку, и как разновидность указанных ударов-полусмеш по линии, плоский на заднюю линию. Начальные фазы первых четырех ударов полностью совпадают, что служит показателем правильной техники и мешает противнику разгадать Ваш замысел.



Определив, что ответный удар соперника направлен высоко, спортсмен начинает отходить назад. Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для лучшей координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах. Правое плечо отведено назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой, бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой. В момент удара тело бадминтониста - живая волна, энергия передается через все тело вверх и через кисть, а за тем через головку ракетки - волану. Спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой к центру площадки. Он бьет по волану впереди себя, вот сейчас-то и включается в работу кисть. Удар завершен, ракетка по инерции движется вниз, к левой ноге. (У спортсменов-левшей все происходит в зеркальном отражении).

«Перемещение различными способами»

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом

https://ok.ru/video/2737375989

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