

Дата: 15.06.2022

Класс: 9

Урок: 6

Предмет: Физическая культура

Тема: **Бадминтон.** «Техника приема и передачи в парах. Жонглирование воланом».

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 захлёстом голени.

2. «Техника приема и передачи в парах. Жонглирование воланом».

Основные удары в бадминтоне. (Прием и передача)

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают:

- а) удары сверху (выше уровня плеч)
- б) сбоку (от уровня пояса до плеч)
- в) снизу (ниже уровня пояса).

Все удары выполняются либо открытой, либо закрытой стороной ракетки. Удары с правой стороны выполняются открытой стороной ракетки, слева, как правило, закрытой стороной ракетки. Удары сверху - основные удары в бадминтоне. При изучении удара сверху внимательно проследите за последовательностью действий. Мысленно проделайте все движения. Особенно обратите внимание на положение-замах. Головка ракетки за спиной описывает «петлю» в конечной фазе замаха; (проверьте себя: ободом ракетки коснитесь лопаток). В момент касания ракетки с воланом рука выпрямлена. Удар завершается активной работой кистью.

1.Смеш.

2.Высокий далёкий удар.

3. Плоский далёкий удар.

4. Укороченный удар.

5. Короткий удар.

6. Плоский укороченный удар

Удара снизу - используются в игре, когда отбить волан сверху уже невозможно. Удар снизу - защитный прием; как и все удары, он выполняется закрытой и открытой стороной ракетки. Удары сбоку - используются в игре, когда волан целесообразно отразить на уровне плеч. Сильный удар сбоку называется плоским. Чаще всего волан, посланный таким образом, летит параллельно полу. Плоские удары применяются из любой части площадки. В момент удара волан не должен опускаться ниже уровня плеч

1. Короткий удар.

2. Высокий удар.

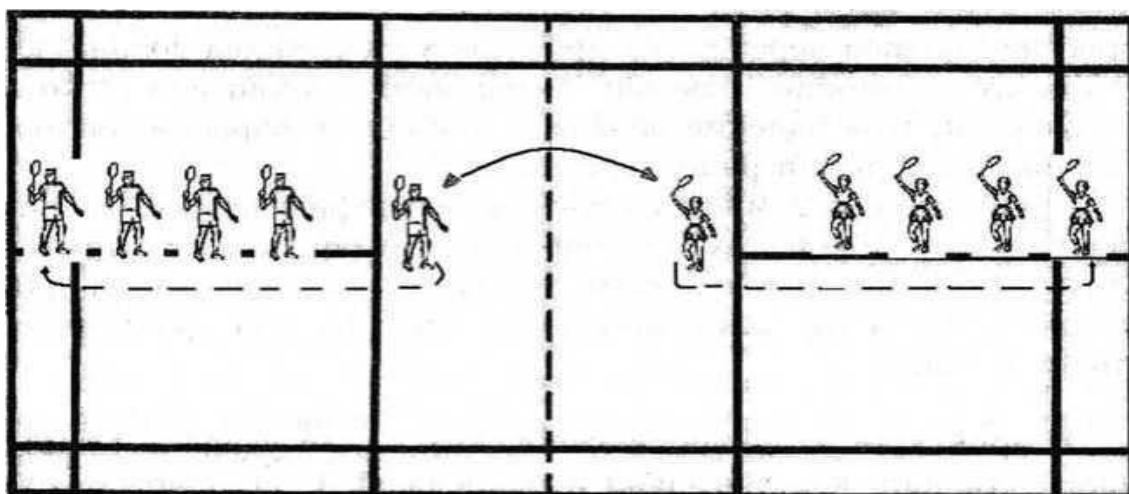
3. Высокий атакующий удар.

4. Плоский удар.

5. Плоский укороченный удар.

Ребята внимательно смотрим видеоматериал: «**Техника приема и передачи в парах**» https://vk.com/video-90809177_171063314

«Передачи в парах»



Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматералом: «**Жонглирование воланом**»

<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 графика:

День недели	Учитель	Способы получения консультаций
Пятница	Тучкова Е.Г.	1. Телефон: +38071-465-75-02

