Дата: 01.06.2022
Класс: 3
Урок: 3
Предмет: Физическая культура
Тема: **Бадминтон.** «Набивание и перенос волана на ракетке в заданном направлении».

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. «Набивание и перенос волана на ракетке в заданном направлении»
Бадминтон – игровой **вид спорта**, суть которого заключается в следующем: на прямоугольной площадке, разделённой на 2 части сеткой, размещаются игроки, которые с помощью ракеток перебрасывают волан через сетку; нельзя допустить касание волана на своей стороне площадке, необходимо перебросить его через сетку сопернику.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом
.https://ok.ru/video/3388591640850
https://www.youtube.com/watch?v=8iCSHygteFw

Домашнее задание: выполните сгибание, разгибание рук в упоре лежа в 2 подхода по 6 раз.

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