

Дата: 27.06.2022

Класс: 5

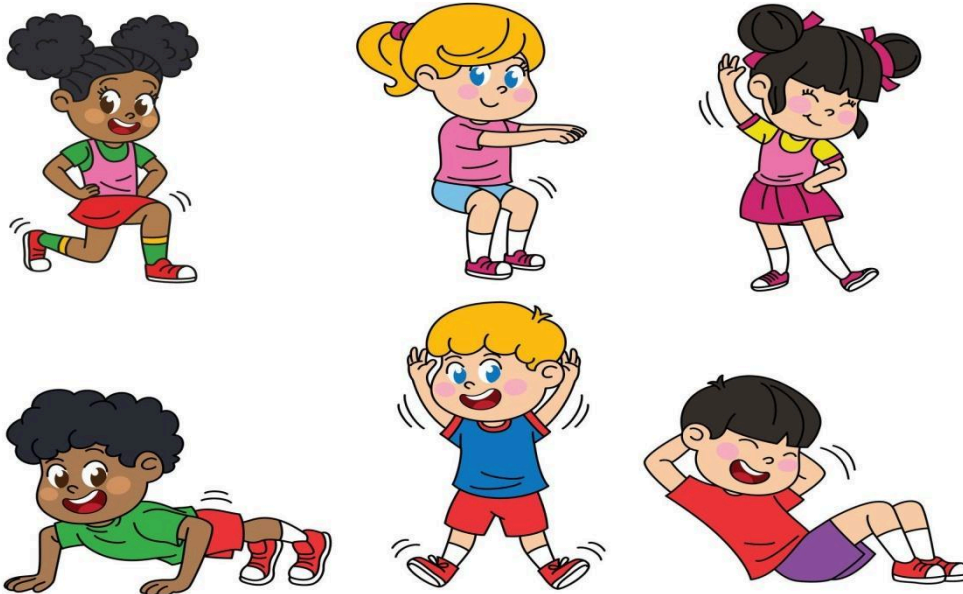
Урок: 1

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Подачи сверху в парах. Удары снизу».

1. Ребята посмотрите внимательно видео и выполните разминку:

<https://www.youtube.com/watch?v=qXlbQ5wrVAM>



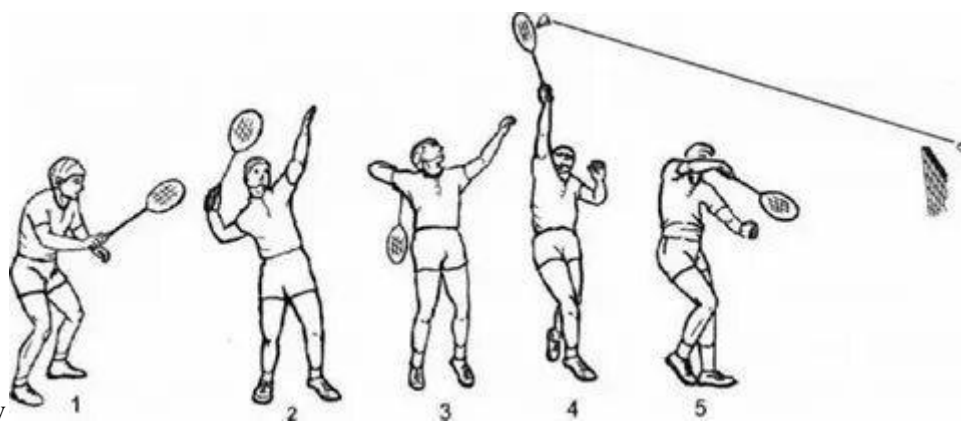
2.« Подачи сверху в парах. Удары снизу».

Ребята внимательно смотрим видеоматериал «Техника подачи сверху.»

https://vk.com/video-80403845_171351892

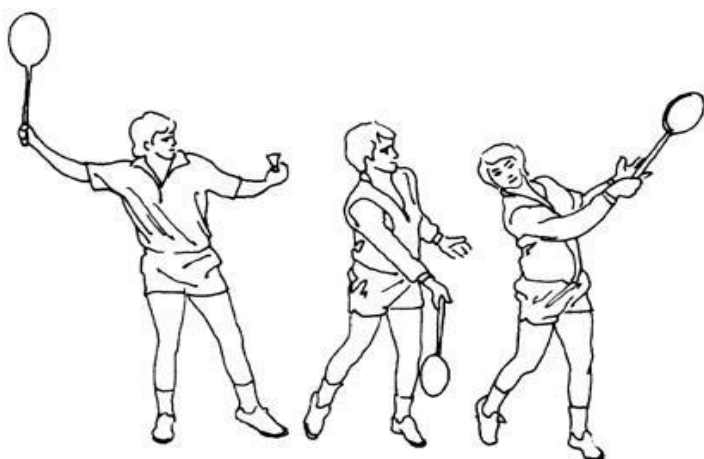
Каждая партия начинается **подачей** из правого поля **подачи**.

При **подаче** ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля **подачи** противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов.



Подача свверху

Ударами снизу приходится пользоваться как для защиты от атакующих ударов противника, так и для решения тактических задач при нападении. **Удары снизу** могут быть самые различные как по направлению, так и по силе. ... Короткие и косые удары снизу применяются обычно у сетки и выполняются в основном путем точно рассчитанного по силе удара с помощью одной кисти или только путем подстановки рамки ракетки под опускающийся волан.



Удары снизу

Ребята ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

«Удары снизу» https://vk.com/video-77248201_456239060

Домашнее задание: выполните подачу свверху, удары снизу (3 серии по 10 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

