

Дата: 20.06.2022

Класс: 7

Урок: 7

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Основные правила игры в бадминтон. Техника владения ракеткой, 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 захлестом голени.

2. «Основные правила игры в бадминтон. Техника владения ракеткой, жонглирование воланом».

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 площадки, необходимо перебросить его через сетку сопернику.

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Техника владения ракеткой, основные правила»

<https://www.youtube.com/watch?v=ACyRjl3-0rM>

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

Сущность жонглирования состоит в непрерывном подбивании волана обеими сторонами ракетки ударами разной силы. Удары следует выполнять сгибанием и разгибанием кисти в лучезапястном суставе. По мере освоения жонглирование можно усложнить введением в игру сразу двух воланов, отбиванием их в разных направлениях, с передвижением в стороны, вперед, назад и с резкими поворотами на 180 и 360°. Это упражнение способствует развитию тонкого мышечного чувства в руке, хорошей координации, ловкости и скорости движений.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=hMrRxPgqz8U>

Домашнее задание: выполните жонглирование воланом (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