

Дата: 20.06.2022

Класс: 5

Урок: 1

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Подача снизу. Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки».

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. «Подача снизу. Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки».

В бадминтоне большую роль играет подача, от которой зависит весь ход игры. С подачи начинается розыгрыш каждого очка.

Основной способ подачи в бадминтоне — справа. Иногда игроки применяют и подачу слева. При подаче волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки. Волан в левой руке, ракетка — в правой. Левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко движется вперед .



Рис. 23

a

При подаче слева игрок стоит лицом к сетке, отставив левую ногу немного назад и слегка наклонив туловище вперед. Рука с ракеткой отводится влево к колену отставленной назад ноги. Удар по волану резкий, но короткий. Применяется при выполнении коротких подач, обманных по направлению.

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом «**Подача снизу**»

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

Жонглирование из стороны в сторону, посылая **волан** над головой и ударяя его справа открытой стороной, а слева – закрытой. Выполняя упражнение можно делать выпады правой ногой в сторону **волана**, но каждый раз возвращаться в игровую стойку. ... Однако нередко встречаются такие дети, которые с большим трудом играют в **бадминтон**. Именно для них и предназначены элементарные упражнения, которые помогут научить даже таких детей.

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом «**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 графику:

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

