

Физкультура

Тема: Игровые действия в парах. Игры с воланом и ракеткой.

План работы:

1.Подготовительная часть урока

Разминка по ссылке: <https://youtu.be/mLqUpD370tQ>

2.Основная часть урока

1)Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая по ссылке: https://youtu.be/_qIiScutmXY

2)Набивание (жонглирование) волана по ссылке: https://youtu.be/_XFteb2bzBg

3)Серия ударов справа и слева в произвольной последовательности

3.Заключительная часть урока

Подвижные игры с воланом и ракеткой: «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Школьный бадминтон».

«Вратарь»

Вариант 1. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Игроки в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4–5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков:

- 1) попадание в ворота дает одно очко бросающему;
- 2) попадание в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5–6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5–8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь, подачей.

«Отгони мух»

Вариант 1. Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами. За каждый пропущенный волан водящий получает штрафное очко. Как только игроки колонны выполняют 2–4 круга, водящего заменяют.