

Дата: 15.06.2022

Класс: 8

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Техника владения ракеткой, техника подачи».

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. «Техника владения ракеткой, техника подачи».

Для того чтобы правильно играть в **бадминтон**, надо прежде всего правильно держать **ракетку** и выполнять подачу. При правильном держании **ракетки** рука охватывает рукоятку так, что виден торцевой конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов. Большой палец должен лежать слева – сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Мизинец лежит у самого края ручки.

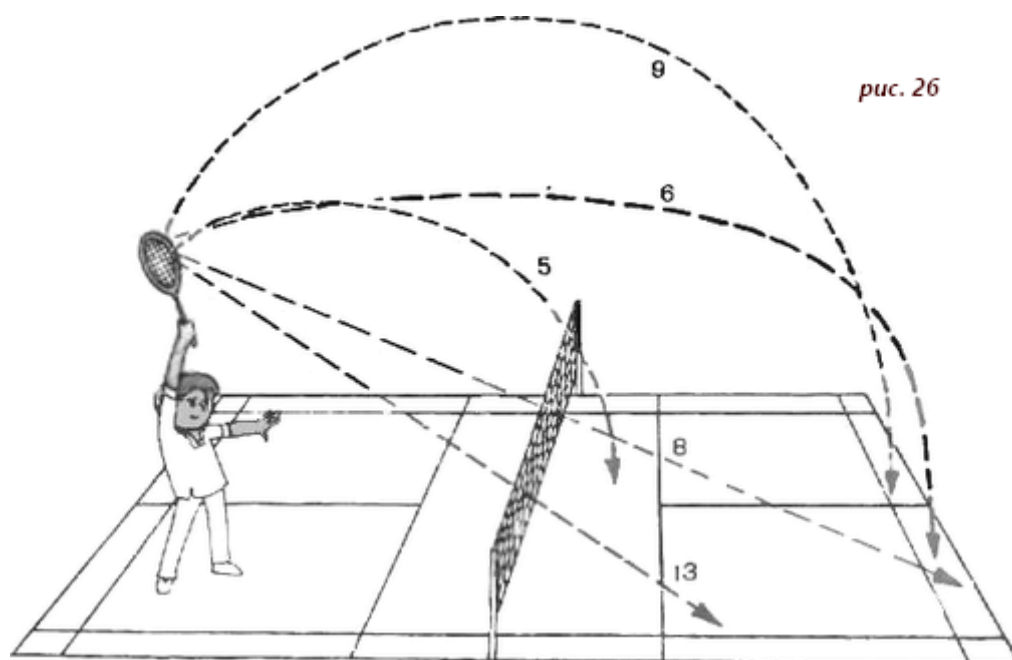
Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «**Техника владения ракеткой**»

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

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Техника подачи»

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

<https://www.youtube.com/watch?v=5jINLCh693Y>



Домашнее задание: выполните подачи: высокая, средняя, низкая (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