

Дата: 12.04.2022

Класс: 3

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Техника выполнения ударов: сбоку, снизу. Техника удара открытой и закрытой частью ракетки через сетку». Игровые действия в парах.

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,
 - спиной вперед (смотрим через плечо направление движения);
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2. «Техника выполнения ударов: сбоку, снизу. Техника удара открытой и закрытой частью ракетки через сетку». Игровые действия в парах.

3. Ребята ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

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

https://vk.com/video3851811_168058021

УДАРЫ В БАДМИНТОНЕ

Удары в бадминтоне делятся на два основных типа: фронтальные и нефронтальные.

Фронтальные удары — это удары по волану, направленному в тело спортсмена. Они применяются чаще всего в передней зоне у сетки и выполняются в основном с использованием возможностей предплечья и кисти. Эти удары применяются, как правило, в парных играх и микстах игроками, стоящими у сетки. Для фронтальных ударов характерны низкая или средняя стойки. Чем ниже над сеткой полет приближающегося волана, тем ниже должна быть стойка у игрока, производящего фронтальный удар. Технические особенности фронтального удара — ограниченные возможности для осуществления замаха. Это компенсируется сильной кистью и резким выпрямлением предплечья в сторону волана. При фронтальных ударах плечо спортсмена опущено, часто удар приходится отражать простым толчком от себя. Но иногда можно и несколько отклониться назад, вправо или влево, чтобы сделать небольшой замах.



Последовательность движений в резаном ударе (прием мяча справа). В момент приема мяча поверхность ракетки слегка приоткрыта. Кисть руки напряжена в запястье

Домашнее задание: выполните бег приставным, скрестным шагом 2х10м.
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

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

