

Дата: 11.04.2022

Класс: 6

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: **Бадминтон.** «Подача снизу. Передача в парах через сетку. Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки».

Цель занятия:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию правильной осанки.
2. Овладение основными элементами техники игры в бадминтон.
3. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены.

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. Передача в парах через сетку. Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки».

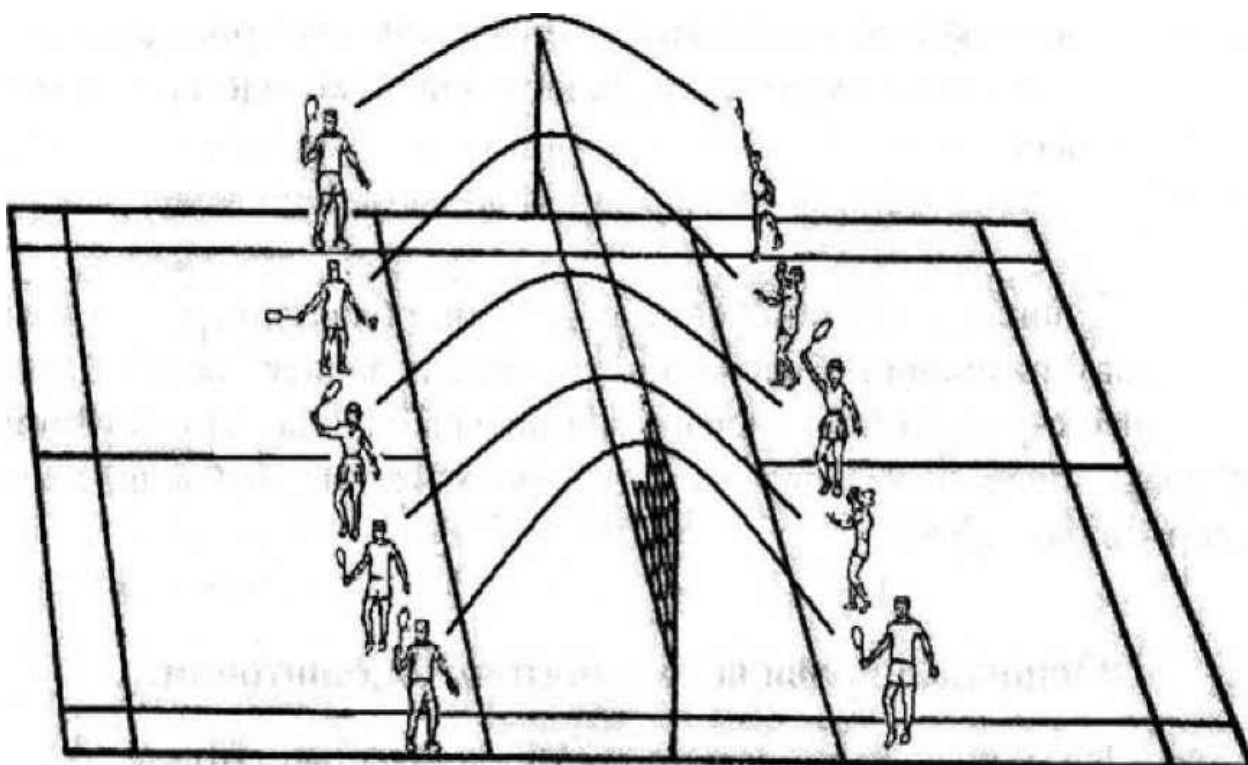
Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом «Подача снизу. Передача в парах через сетку»

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

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