

Дата: 21.04.2022

Класс: 6

Урок: 5

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Техника передвижения. Техника владения ракеткой. Правила игры в бадминтон».

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 передвижения Техника владения ракеткой. Правила игры в бадминтон».

Ребята внимательно смотрим видеоматериал

«Техника передвижения»:

<https://www.youtube.com/watch?v=-xV4LdVDGCA>

Передвижение начинается с правой ноги, затем выполняется скрестный шаг левой ногой за правую и последний шаг правой. Такая работа ног – основная при передвижении назад.

Передвижение приставными шагами начинается с правой ноги и может выполняться в два или три шага в зависимости от ситуации; при ударах в

прыжке – с правой ноги, затем выполняется приставной шаг левой, шаг правой ногой, прыжок вверх, удар в прыжке.

«Техника владения ракеткой»

<https://www.youtube.com/watch?v=bfd2lnmqggs>

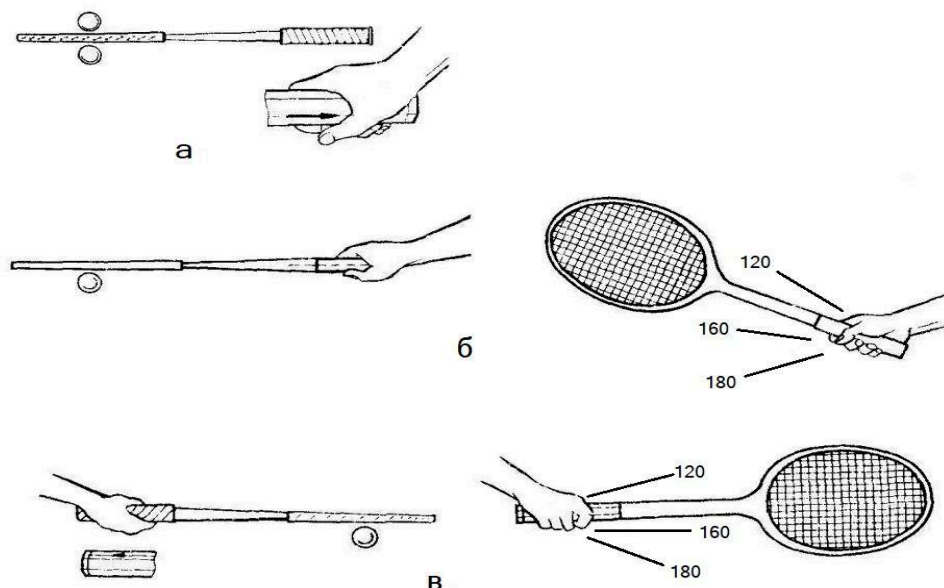


Рис. 1 Хватка ракетки

Ребята ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом:

«Правила игры в бадминтон»

<https://www.youtube.com/watch?v=2vOTSpf72eQ>

Домашнее задание: выполните «Челночный бег» 4x10м.

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