Дата: 18.04.2022

Класс: 6 Урок: 4

Предмет: Физическая культура

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

Правила игры в бадминтон».

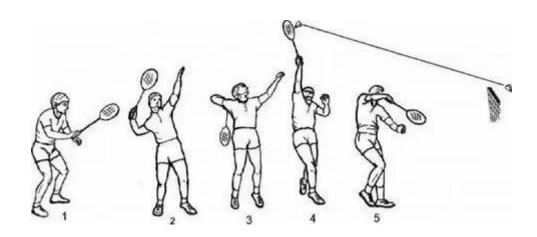
1. Выполните зарядку.

- 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 захлёстом голени.
- **2.** «Техника владения ракеткой, техника подачи сверху. Правила игры в бадминтон».

Ребята внимательно смотрим видеоматериал «**Техника подачи сверху.**» https://vk.com/video-80403845 171351892

Каждая партия начинается **подачей** из правого поля **подачи**. При **подаче** ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля **подачи** противника. В момент удара волан должен

быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов.



Ребята ознакомьтесь пожалуйста внимательно с видеоматериалом: «Правила игры в бадминтон»

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=2vOTSpf72eQ}$

Домашнее задание: выполните подачу сверху (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