

ЗАНЯТТЯ №1



МІСЦЕ УКРАЇНСЬКОГО БАДМІНТОНУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ. ВПРАВИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ТА ПІДГОТОВКУ ДО ГРИ.



1) МІСЦЕ УКРАЇНСЬКОГО БАДМІНТОНУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

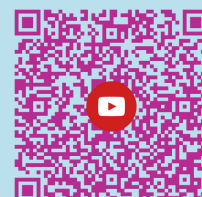
Подивись відео

<https://youtu.be/Mdy9HyLHO-M>



2) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Подивись відео <https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>



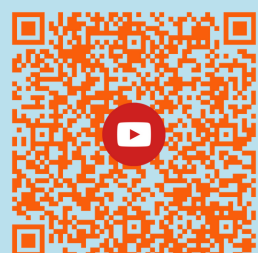
Вимірюємо ЧСС разом <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



3) РОЗМИНКА

Виконуй синхронно зі мною ЗРВ з ракеткою

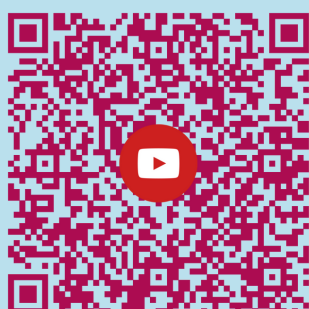
<https://youtu.be/AE-RFFgrBzk>



4) ЯК ТРИМАТИ РАКЕТКУ?

Повторюй синхронно зі мною

<https://youtu.be/EU4gLB9jH64>.



5) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ

Виконуємо разом
<https://youtu.be/sSP1vp8dEr0>

6) СТРИБКИ НА СКАКАЛЦІ

Виконуй стрибки на скакалці, на обох ногах до 5 хв. Порахуй скільки різів в тебе вийшло без зупинки.



7) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Ходьба у повільному темпі протягом 1 хв

30 сек. Відновлюючи дихання.

Вимірювання ЧСС. На шиї або руці.

Відео <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



8) САМООЦІНЮВАННЯ

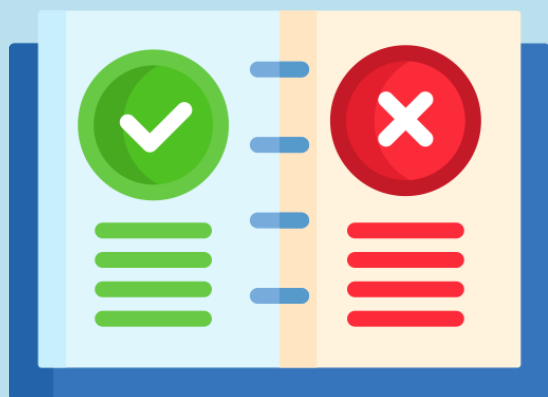


- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був до 160 уд/хв, а через 10 хв відновився
- Засвоїли 4 тримання ракетки;
- Без зупинки вийшло прострибати від 15 разів



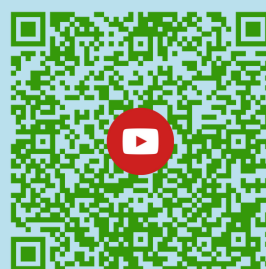
ЗАНЯТТЯ №2

ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛАМИ ГРИ З БАДМІНТОНУ. ВПРАВИ НА ВІДПРАЦЮВАННЯ БАЗОВИХ РУХІВ



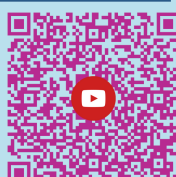
1) ПРАВИЛА ГРИ У БАДМІНТОН

Повторюємо правила гри у бадмінтон:
<https://youtu.be/6Y3hmUuTixc>

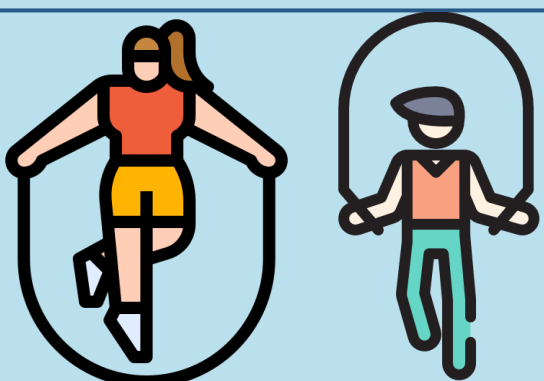


2) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>.

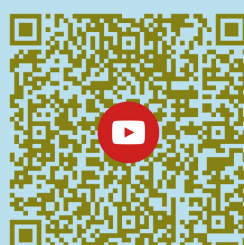


Вимірюємо ЧСС разом <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



3) РОЗМИНКА ЗІ СКАКАЛКОЮ

Виконуй синхронно зі мною
https://youtu.be/9EAZmgc7_yM



4) СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ

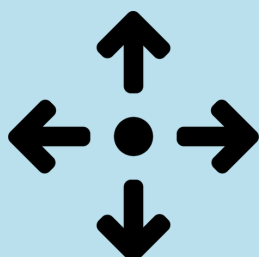


Виконуй синхронно зі мною:
<https://youtu.be/j5lF7q0G1lg>.



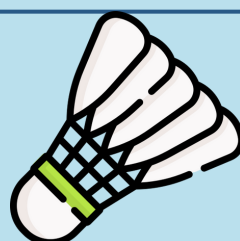
5) ПЕРЕМІЩЕННЯ ПО КОРТУ

Вмикай <https://youtu.be/iwVvSrThxxU>



6) НАБИВАННЯ ВОЛАНУ

Набивання волану зі зміною сторін ракетки протягом 5 хв.



7) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



8) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ ТА СИЛИ ПАЛЬЦІВ

Вмикай і починаємо <https://youtu.be/1OeGVAA-sYk>



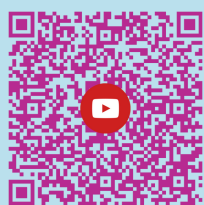
9) САМООЦІНЮВАННЯ

- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був до 160 уд/хв, а через 10 хв відновився
- Вийшло набити волан 10 разів без падіння
- тренування пальців успішно, пальці напружувались



ЗАНЯТТЯ №3

ПОДАЧІ У БАДМІНОНІ



1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>



Вимірюємо ЧСС разом
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



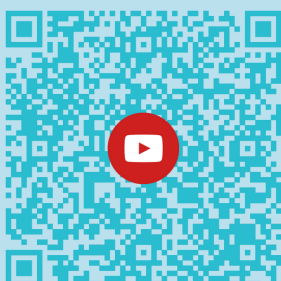
2) РОЗМИНКА З РАКЕТКОЮ

Виконуй синхронно зі мною
https://www.youtube.com/watch?v=AE-RFFgrBzk&t=5s&ab_channel=PhysicalEducationUkraine



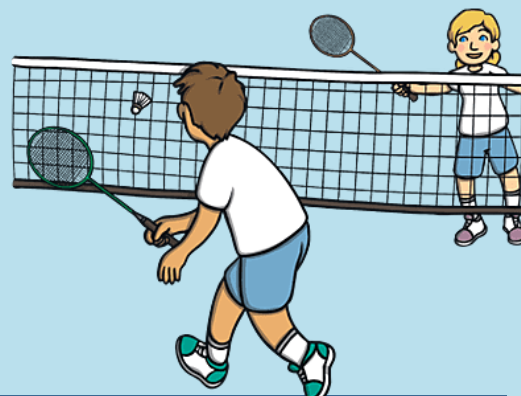
3) ПОДАЧІ У БАДМІНТОНІ

Подивись різновиди подач у бадмінтоні
<https://youtu.be/Km6ILjryAog>. Повтори кожну подачу 10 разів.



4) НАВЧАЛЬНА ГРА У БАДМІНТОН

Навчальна гра за вивченими правилами та елементами



5) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Ходьба протягом 2 хв. Відпочинок після гри. Попити води маленькими порціями. Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



6) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ І СИЛИ КИСТЕЙ



Вмикай і почнемо
<https://youtu.be/AhMaoyfWBsl>



7) САМООЦІНЮВАННЯ

- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв;
- Пульс після фізичного навантаження був до 180 уд/хв, а через 10 хв відновився;
- 4 подачі відпрацювали, вдалось виконати у відповідні місця.



ЗАНЯТТЯ №4

УДАРИ ПО ВОЛАНУ ТА ЇХ РІЗНОВИДИ

1) РІЗНОВИДИ УДАРІВ ПО ВОЛАНУ

Подивись відео <https://youtu.be/E4NzrzjqZVE>, за його допомогою ми продовжимо заняття сьогодні.



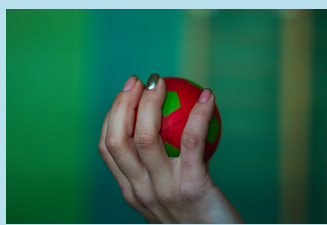
2) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Подивись відео з техніки безпеки <https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>

Вимірюємо ЧСС разом <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



3) РОЗМИНКА З МАЛИМ М'ЯЧЕМ



Виконуй синхронно зі мною <https://youtu.be/CxzntKpr8zY>



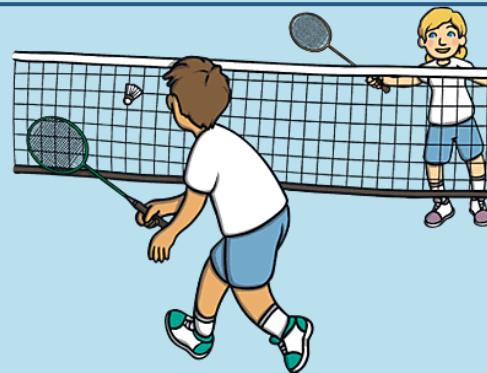
4) ВІДПРАЦЮВАННЯ КОЖНОГО З ВИДІВ УДАРІВ ПО ВОЛАНУ

Синхронно виконуємо «Різновиди ударів по волану» <https://youtu.be/E4NzrzjqZVE>



5) ГРА У БАДМІНТОН

Граємо в парі з використанням вивчених ударів по волану



6) ВПРАВИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

Вмикай відео <https://youtu.be/xqBK7ncQm6M> і синхронно виконуємо вправи для м'язів спини.



7) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Ходьба у повільному темпі протягом 1 хв 30 сек. Відновлюючи дихання.

Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



8) САМООЦІНЮВАННЯ

- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв;
- Пульс після фізичного навантаження був до 140 уд/хв, а через 10 хв відновився;
- Успішне виконання декількох ударів;
- Ви отримали задоволення у навчальній грі



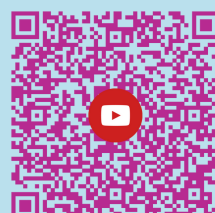
ЗАНЯТТЯ №5

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС



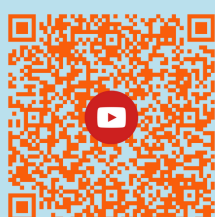
Дотримуйся правил техніки безпеки:
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>



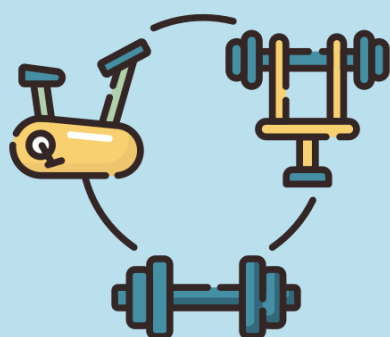
Вимірюємо ЧСС разом <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



2) РОЗМИНКА З РАКЕТКОЮ



Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/AE-RFFgrBzk>



3) КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ



Колове тренування може викликати в організмі вироблення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою і зменшенню стресу і також добре попрацюємо на різні м'язи нашого тіла. Завдання в тому, що ми будемо виконувати різні вправи по черзі (по колу) 3 рази.

https://youtu.be/XDOY_WUUCdU

4) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС



Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



5) САМООЦІНЮВАННЯ



- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був 160 та більше уд/хв, а через 10 хв відновився до 140 уд/хв
- Пройшли 3 кола колового тренування



ЗАНЯТТЯ №6

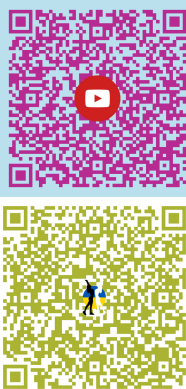
НАВЧАЛЬНА ГРА



1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Дотримуйся правил техніки безпеки:
https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ_

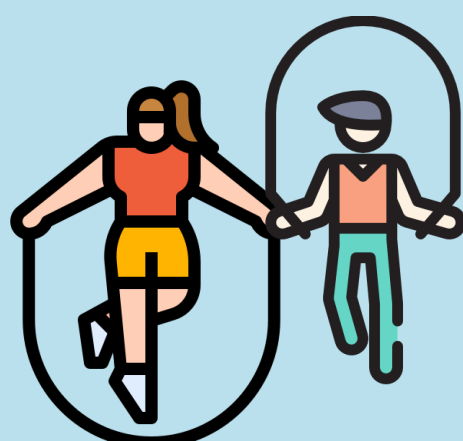
Вимірюємо ЧСС разом <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



2) РОЗМИНКА ЗІ СКАКАЛКОЮ

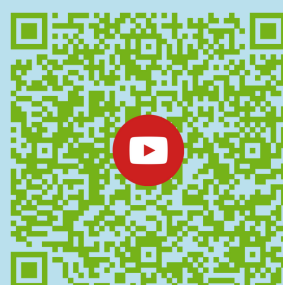


Виконуй синхронно зі мною
https://youtu.be/9EAZmgc7_yM

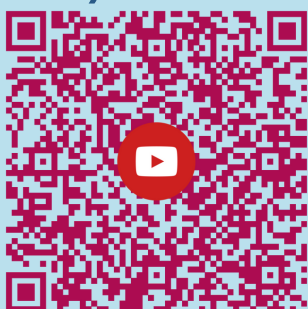


3) СПЕЦІАЛЬНІ СТИБКОВІ ВПРАВИ

Виконуй синхронно зі мною:
<https://youtu.be/zquD6fH-13A>



4) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ

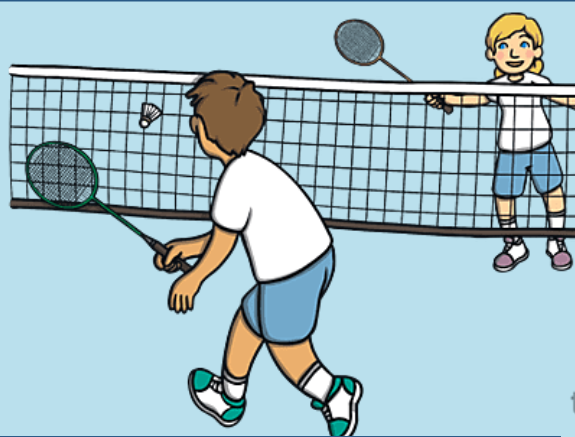


Виконуємо разом
<https://youtu.be/sSP1vp8dEr0>



4) ГРА У БАДМІНТОН

Граємо в парі у бадмінтон з використанням вивчених переміщень, подач та ударів по волану.



5) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС



Ходьба у повільному темпі протягом 1 хв 30 сек. Відновлюючи дихання.
Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



6) САМООЦІНЮВАННЯ



- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв;
- Пульс після фізичного навантаження був до 160 уд/хв, а через 10 хв відновився;
- у вправах на координацію, вже швидше та якісніше виконуєш вправи.



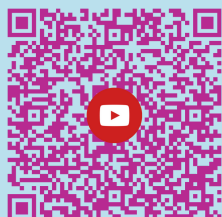
ЗАНЯТТЯ №7



НАВЧАЛЬНА ГРА



1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС



Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>



Вимірюємо ЧСС разом
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>

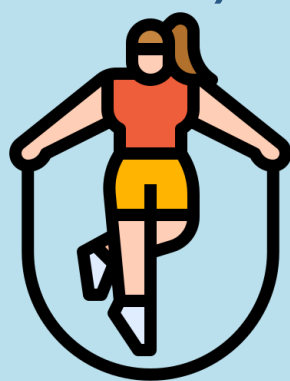
2) ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ



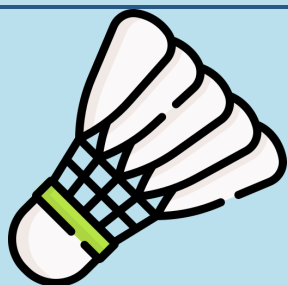
Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/tgJlbF4NMpg>



3) СТРИБКИ НА СКАКАЛЦІ



Виконуй стрибки на скакалці, на обох ногах протягом 2 хв. Порахуй скільки різів в тебе вийшло без зупинки.

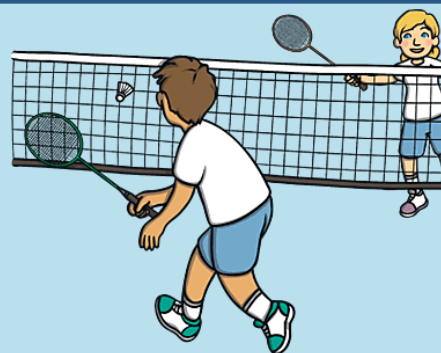


4) НАБИВАННЯ ВОЛАНУ

Понабивай максимальну кількість разів протягом 3 хв.

5) НАВЧАЛЬНА ГРА

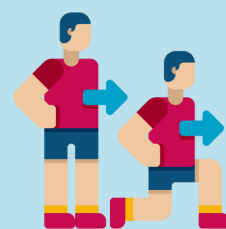
Використовуючи всі вивчені елементи.



6) ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ



Виконуємо вправи для м'язів ніг
<https://youtu.be/UD7dnB3gCME>



7) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС



Ходьба у повільному темпі протягом 2 хв.
Відновлюючи дихання.
Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



8) САМООЦІНЮВАННЯ



- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був до 140 уд/хв, а через 10 хв відновився
- Отримали задоволення від гри у бадмінтон



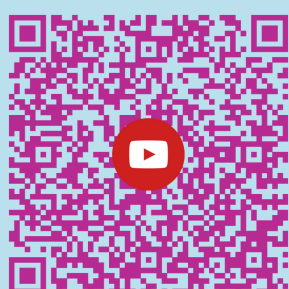
ЗАНЯТТЯ №8



КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ №2



1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС



Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>

Вимірюємо ЧСС разом
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



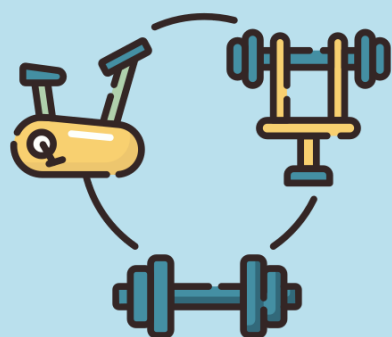
2) ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ



Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/tgJlbF4NMpg>



3) КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

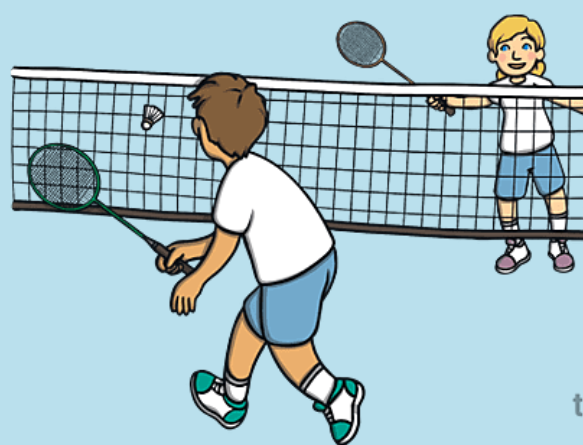


Колове тренування може викликати в організмі вироблення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою і зменшенню стресу і також добре попрацюємо на різні м'язи нашого тіла. Завдання в тому, що ми будемо виконувати різні вправи по черзі (по колу) 3 рази.

https://youtu.be/gaTjQ2_uuYE

4) НАВЧАЛЬНА ГРА

Граємо в парі з
використанням вивчених
елементів



5) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



6) САМООЦІНЮВАННЯ



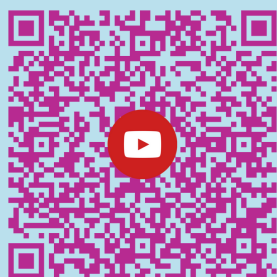
- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був 160 та більше уд/хв, а через 10 хв відновився до 140 уд/хв
- Пройшли 3 кола колового тренування



ЗАНЯТТЯ №9

ООН (ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ) – ПІДБИВАННЯ ВОЛАНУ РАКЕТКОЮ. НАВЧАЛЬНА ГРА

1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

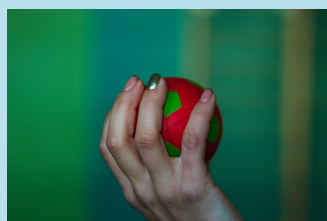


Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>

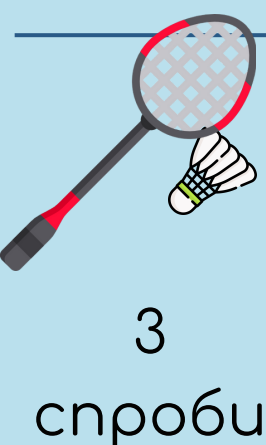
Вимірюємо ЧСС разом
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



2) ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ



Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/CxzntKpr8zY>



3) ООН – ПІДБИВАННЯ ВОЛАНУ РАКЕТКОЮ

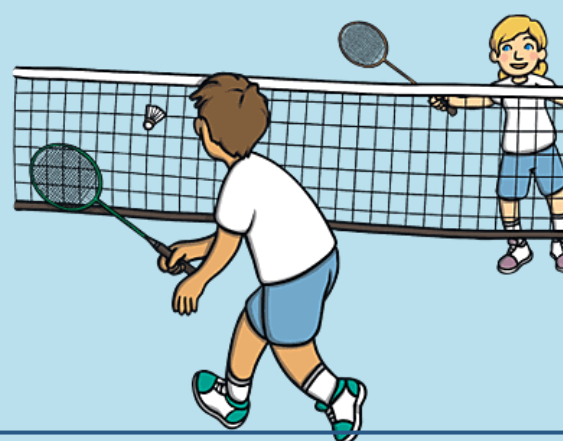
Підбивання волана ракеткою. Набити потрібно максимальну кількість разів без падіння волану. Результат: Хл. від 30 (низький рівень) до 47(високий рівень)

Дів. від 25 (низький рівень) до 37 разів (високий рівень)



4) НАВЧАЛЬНА ГРА

Повторюємо тримання ракетки, переміщення, подачі та удари по волану.



5) ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК



Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/QWPOK4Tfeoo>



6) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС



Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



7) САМООЦІНЮВАННЯ

- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв;
- Пульс після фізичного навантаження був до 140 уд/хв, а через 10 хв відновився;
- Отримали задоволення від навчальної гри;
- Тренування для м'язів рук виконали повністю.



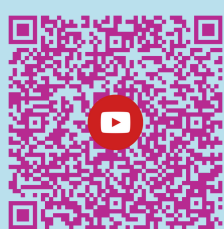
ЗАНЯТТЯ №10



ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ

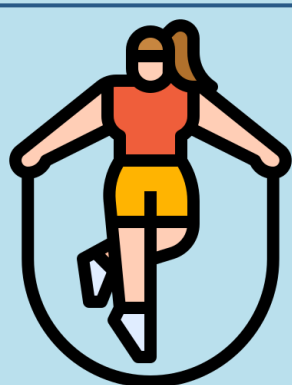


1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС



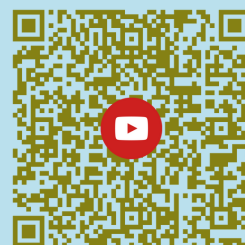
Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>

Вимірюємо ЧСС разом
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>

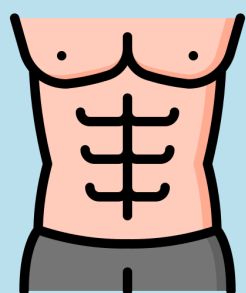


2) РОЗМИНКА ЗІ СКАКАЛКОЮ

Виконуй синхронно зі мною
https://youtu.be/9EAZmgc7_yM



3) ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ М'ЯЗІВ ЧЕРЕВА (ПРЕС)

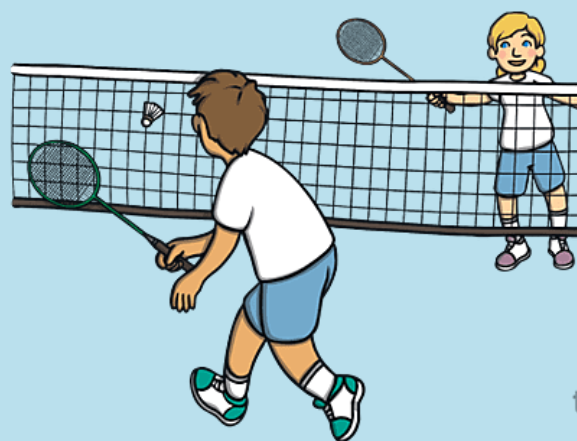


Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/H5kDggNetfk>



4) НАВЧАЛЬНА ГРА

Повторюємо тримання ракетки,
переміщення, подачі і удари по волану.



5) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



6) САМООЦІНЮВАННЯ ЗА КУРСОМ

- Ти навчився контролювати самопочуття, впевнено слідуєш за пульсом;
- Ти знаєш та дотримуєшся правил безпеки під час занять бадмінтоном;
- Ти можеш розповісти про місце українського бадмінтону на сучасному етапі;
- Ти знаєш правила при та правила змагань;
- Ти вмієш переміщуватись по корту, не витрачає зайву енергію;
- Ти вмієш виконувати різноманітні загальнорозвивальні вправи з предметами та без;
- Ти знаєш, які вправи необхідно робити для розвитку рухливості і сили кистей;
- Ти навчився займатись за коловою формою;
- Ти вмієш виконувати подачі у бадмінтоні;
- Ти вмієш виконувати фронтальні та не фронтальні удари по волану справа та зліва;
- Ти вмієш корегувати підхід до волана та постановку ніг.
- Ти отримуєш задоволення від гри та свого тіла;
- Ти виконуєш легко більше ніж 30 набивань волану.