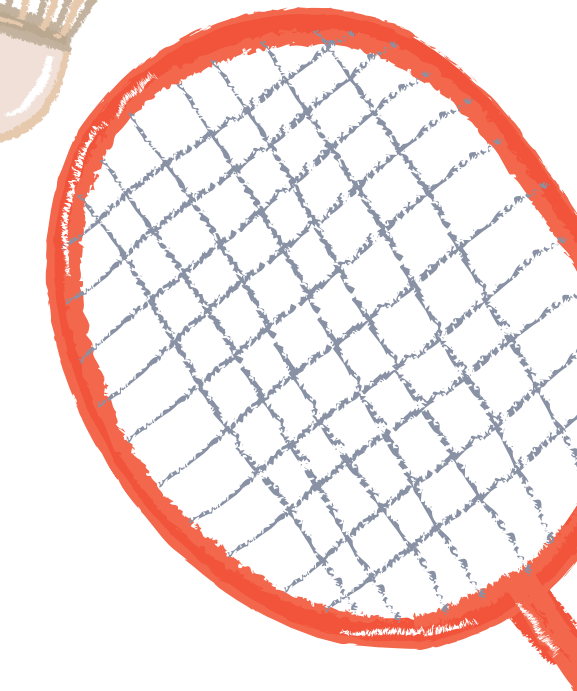


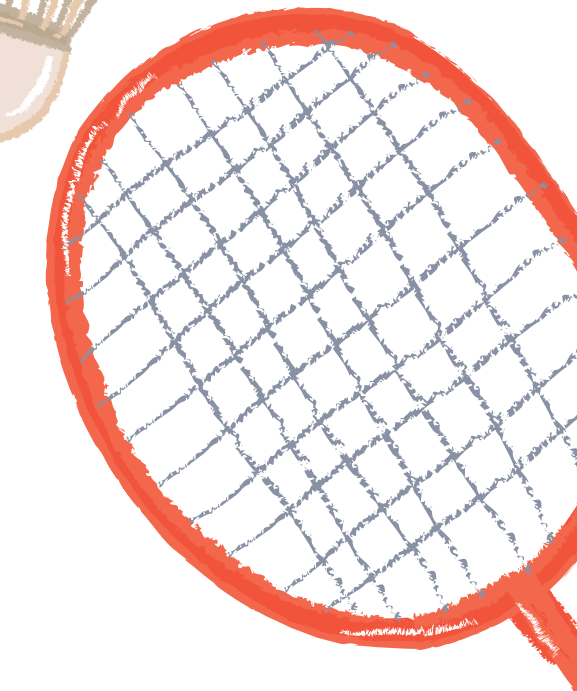
Заняття №1





Тема

 Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Вправи на розвиток координації та підготовку до гри.

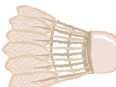
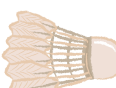
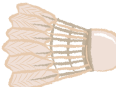


Мета

Розібрати теоретичні знання та
початкові технічні прийоми з
бадмінтону.

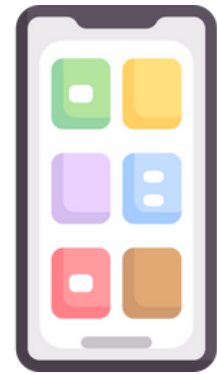


Завдання

-  1) ознайомитись з: «Місце українського бадмінтону на сучасному етапі»;
-  2) повторити техніку безпеки під час занять з бадмінтону;
-  3) оволодіти технічними прийомами у бадмінтоні;
-  4) розвинути спритність та витривалість;
-  5) розвинути увагу та витримку



Обладнання



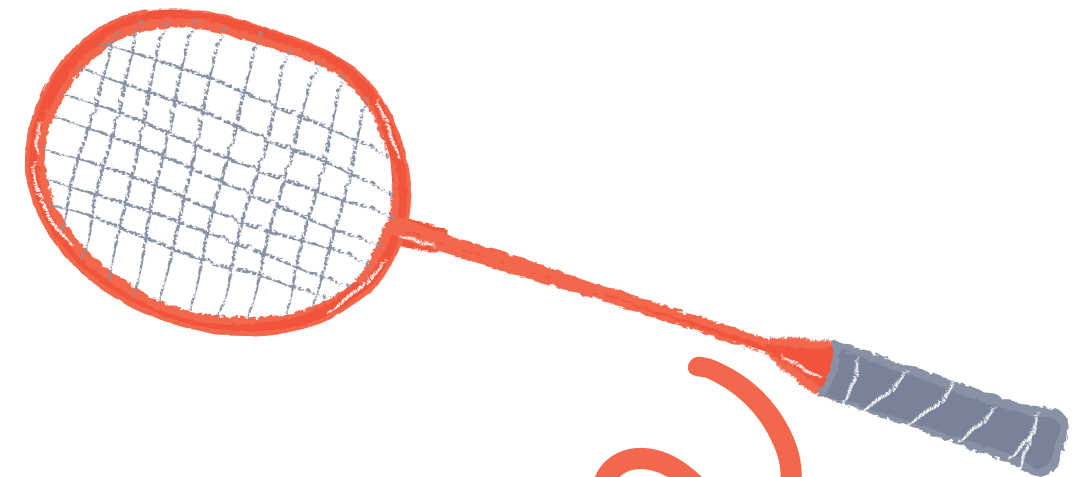
ноутбук/
комп'ютер/
телефон



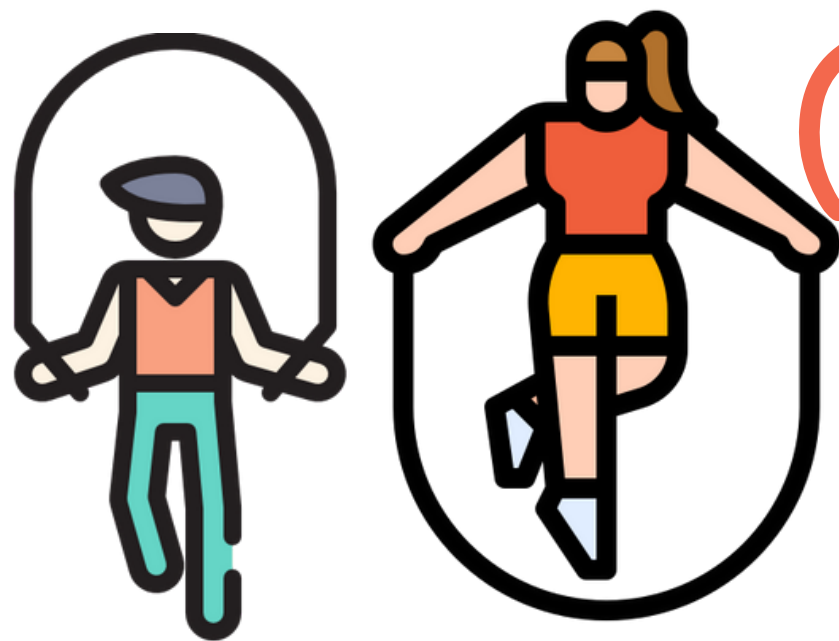
вихід в
інтернет



волаи



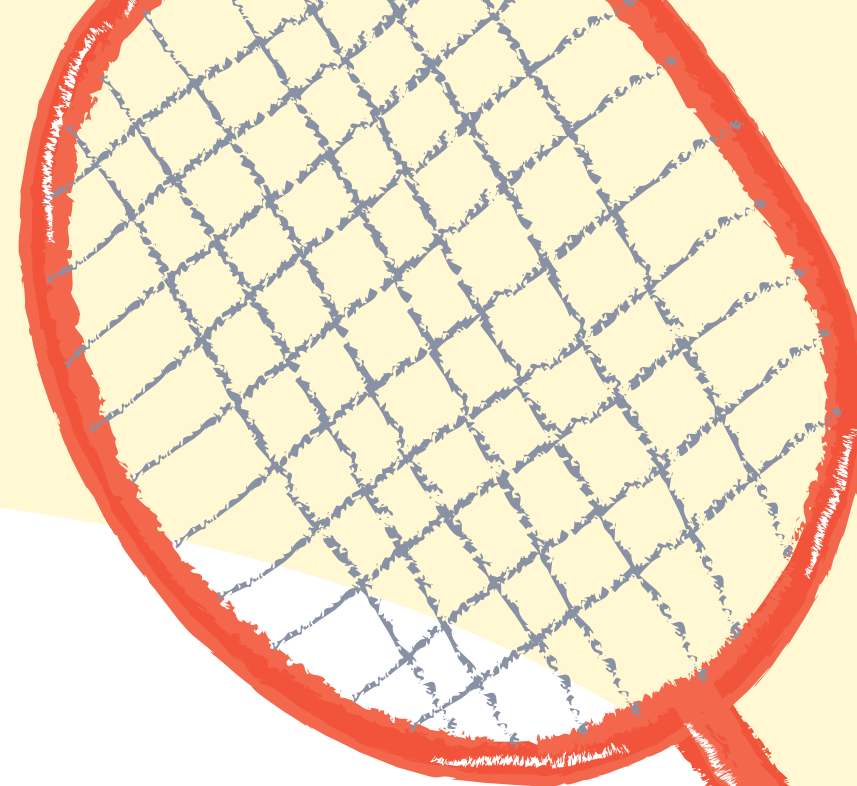
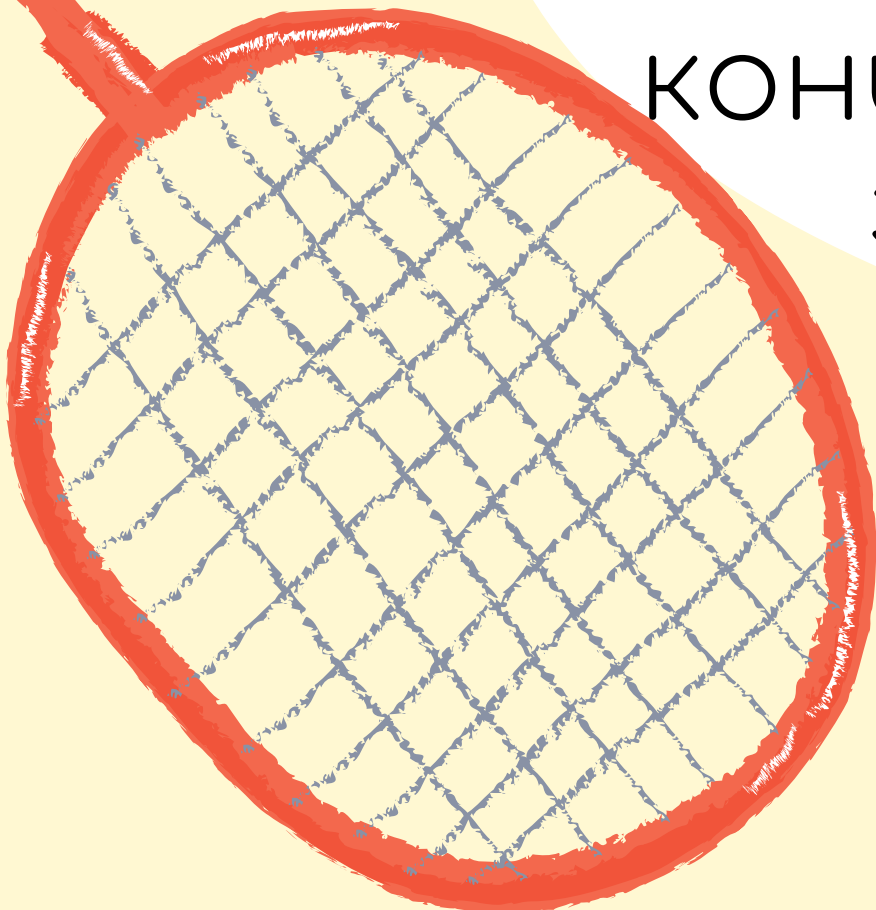
ракетка



скакалка



Грати в бадмінтон корисно не тільки для того, щоб покращити свої фізичні показники, але й для поліпшення координації рухів, концентрації, реакції, покращення зору та стресостійкості.



Всього 9 завдань



1-2 завдання - повторення теоретичного матеріалу, техніки безпеки, вимірювання частоти серцевих скорочень



3-6 завдання - практична частина (фізичні вправи)



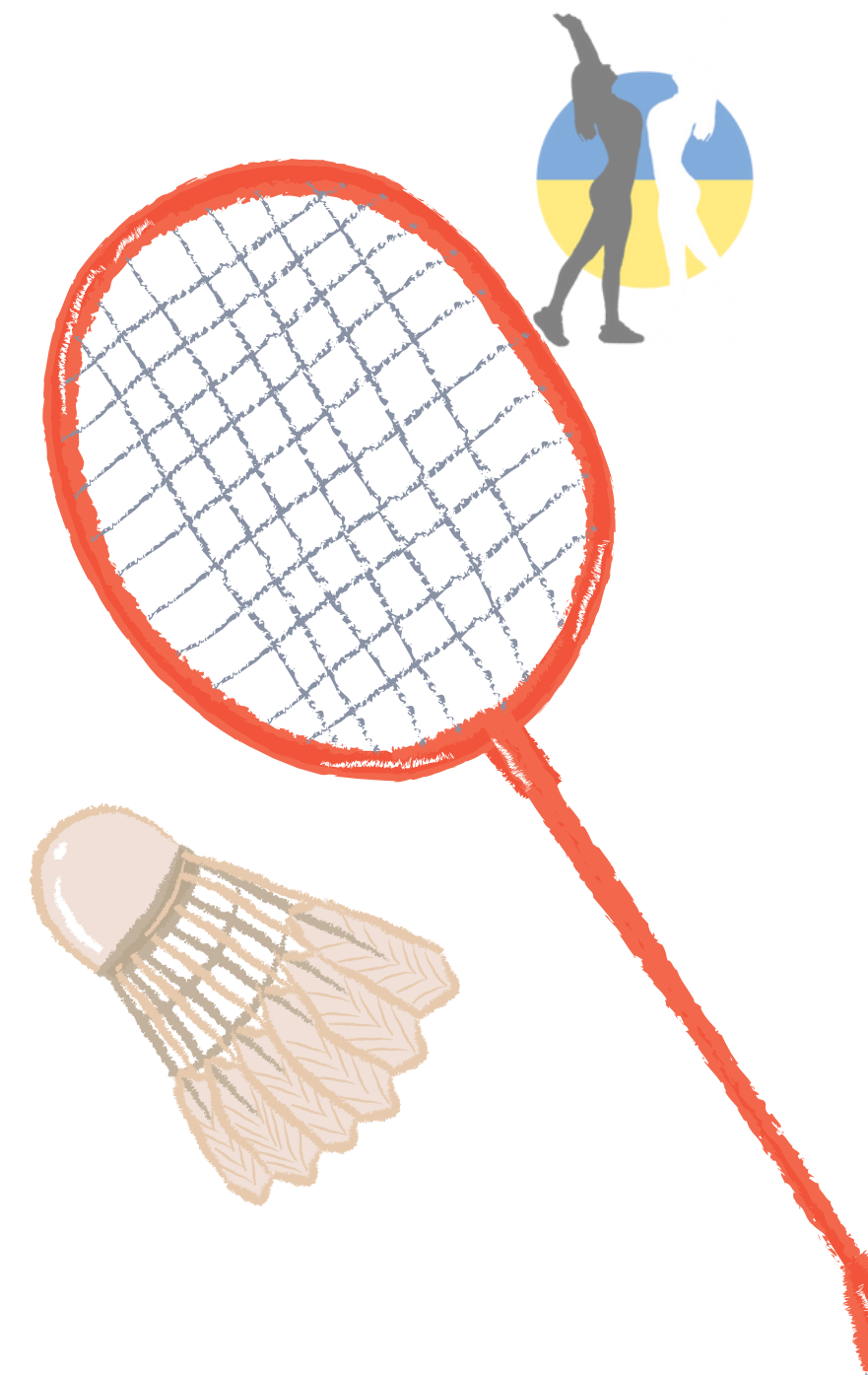
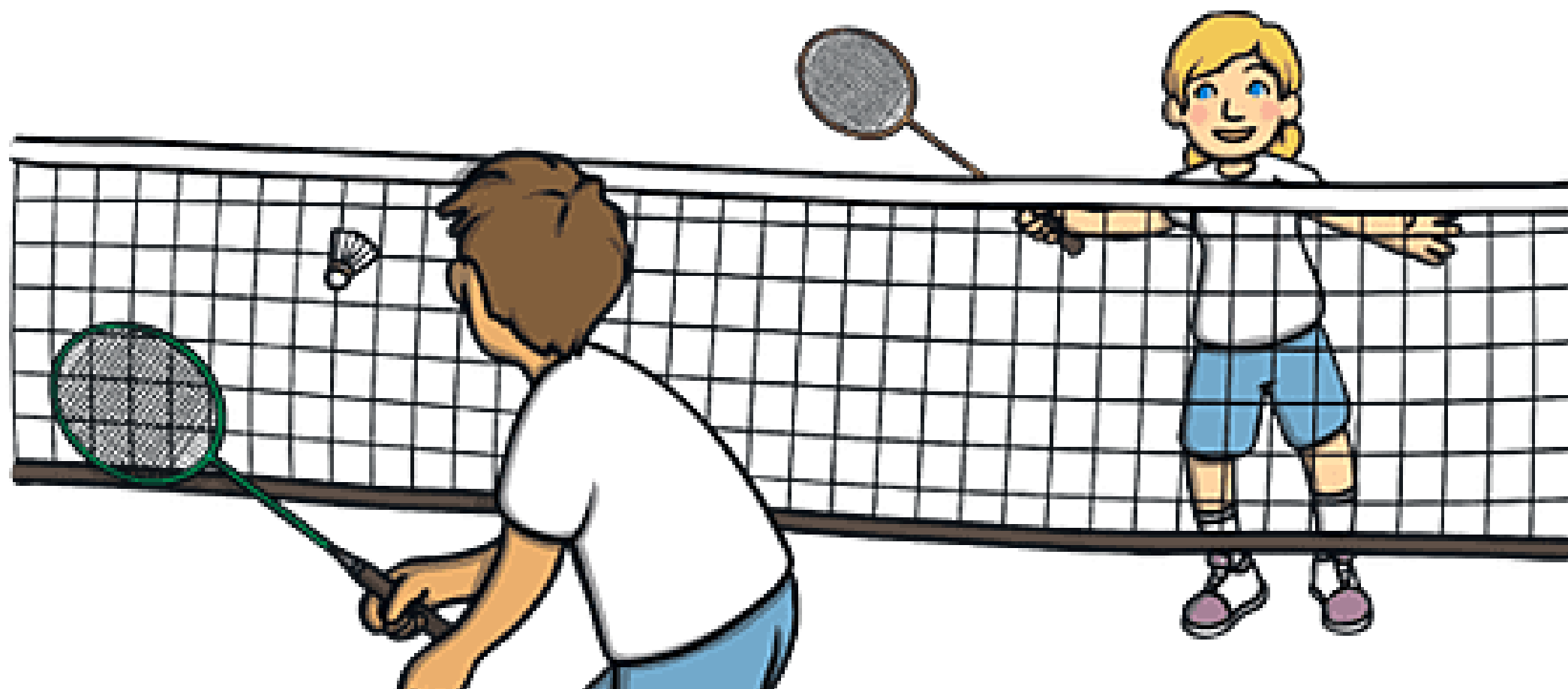
7-8 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС



9 завдання - самостійна робота та самооцінювання

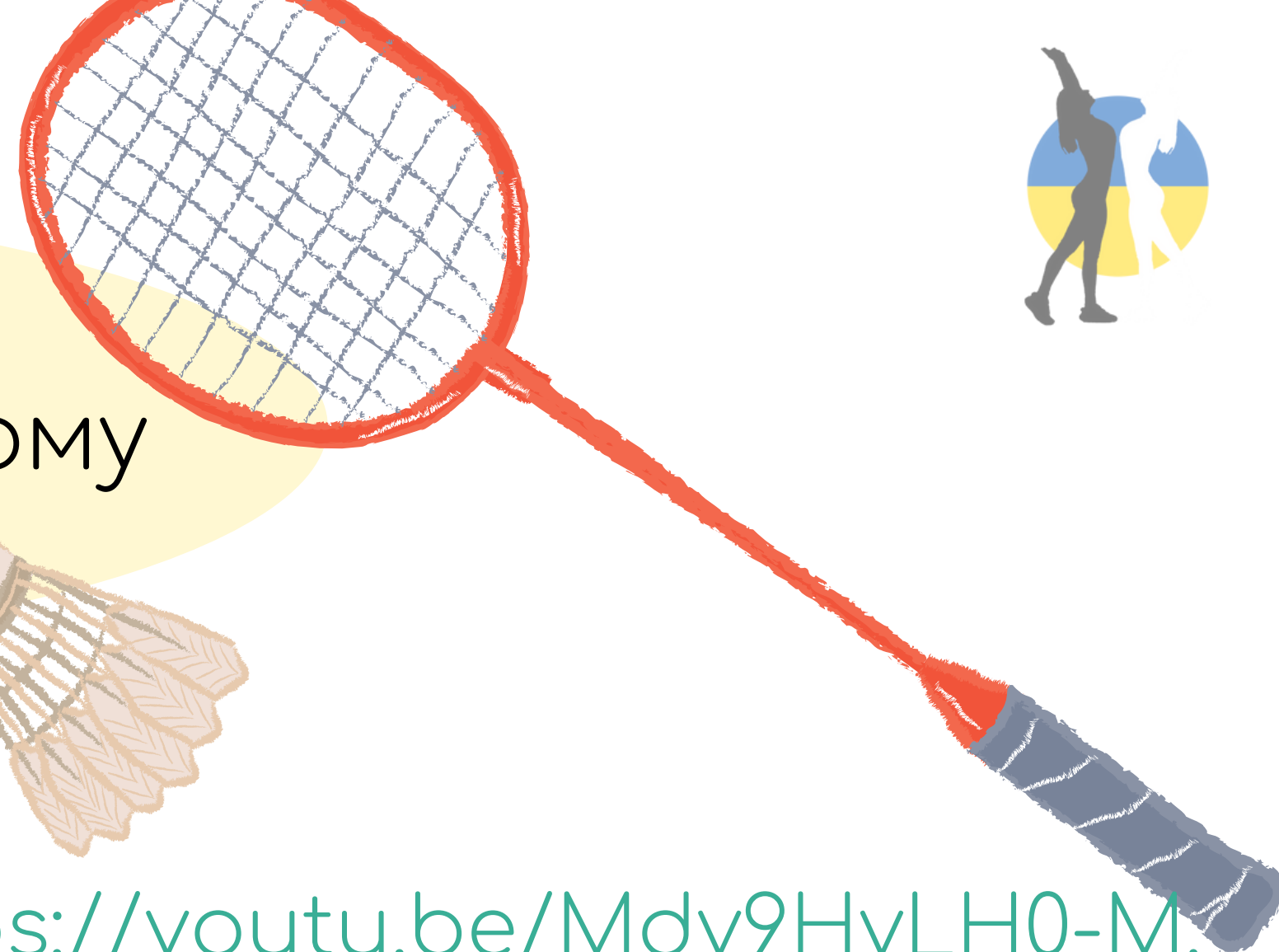
Готові?

Бадмінтон - це олімпійський вид спорту, в який грають з використанням волану та ракетки.





«Місце українського бадмінтону на сучасному етапі»

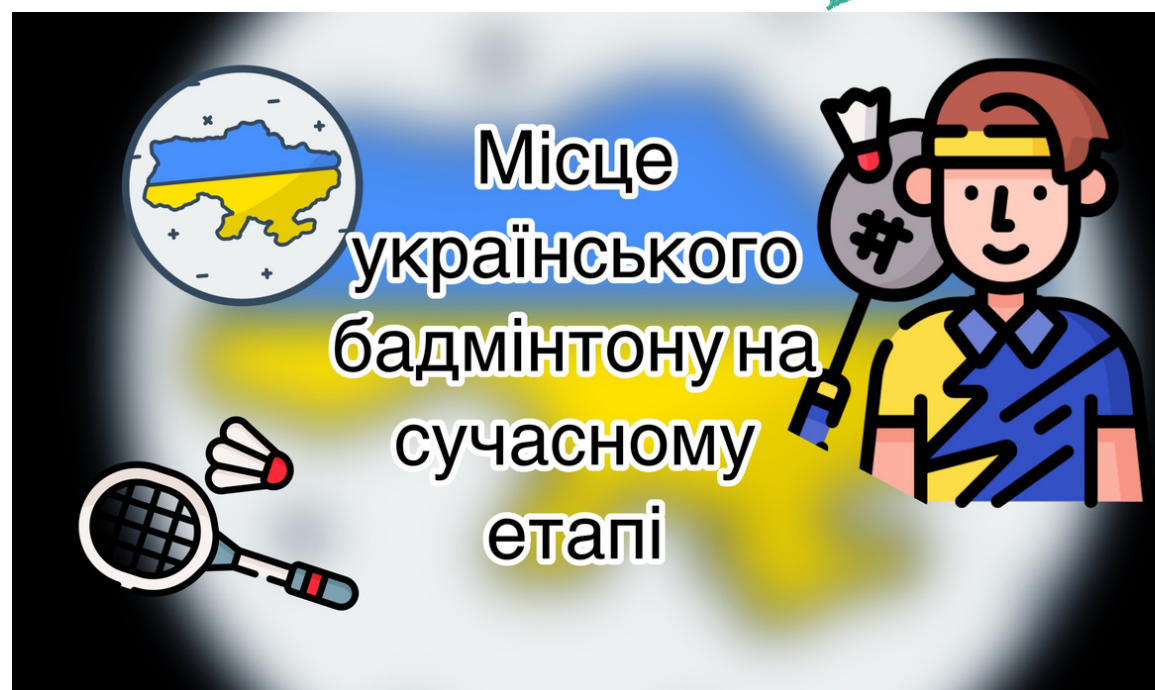


тисни



Подивись відео <https://youtu.be/Mdy9HyLH0-M>.

Тут, я поділюсь з тобою останніми українськими новинами з бадмінтону. Це допоможе тобі, розуміти розвиток українського бадмінтону.



Після перегляду виконай інтерактивну вправу на закріплення:

<https://learningapps.org/display?v=pwved6z9t23>



Завдання № 2



Для того, щоб розпочати розглянемо техніку безпеки під час занять з бадмінтону



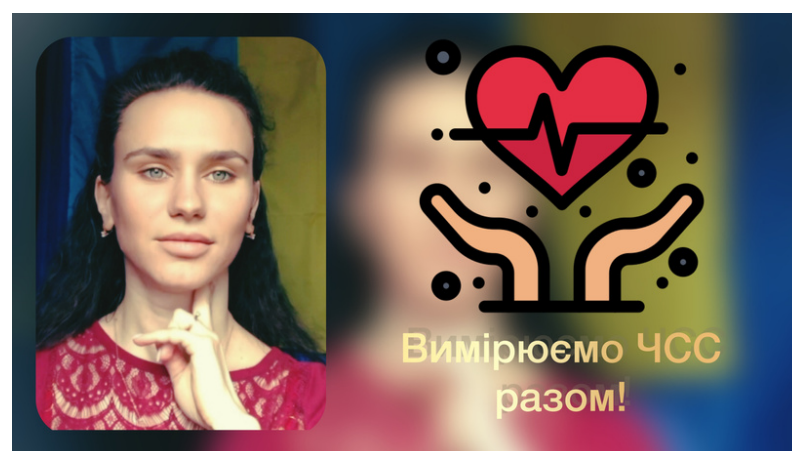
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>.

Додатково залишаю презентацію.



Після перегляду виконай інтерактивну вправу на закріплення:

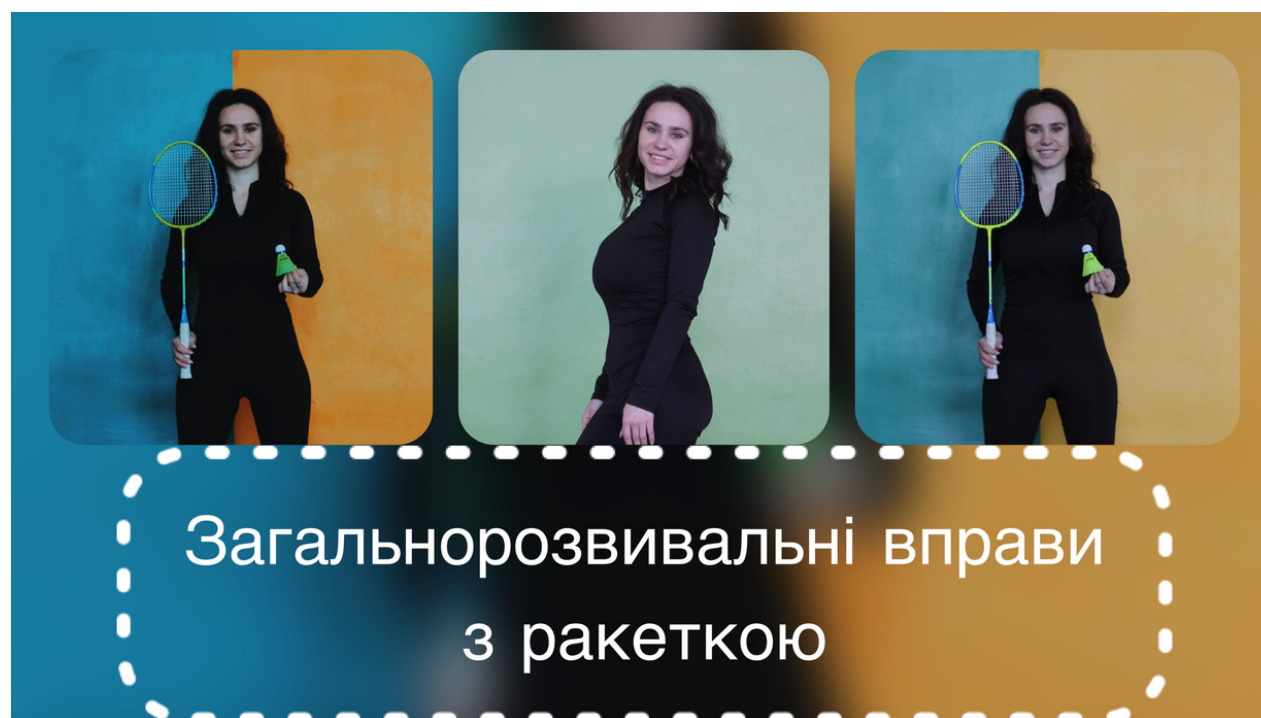
<https://learningapps.org/display?v=pwved6z9t23>



Вимірюємо ЧСС (якщо забув як: https://youtu.be/tkdcRN_Kg00).
Вмикай відео <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0> і давай рахувати разом.



Завдання № 3



 Вмикай відео <https://youtu.be/AE-RFFgrBzk> і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи з ракеткою.

Пам'ятай важлива не швидкість виконання вправ, а якість!

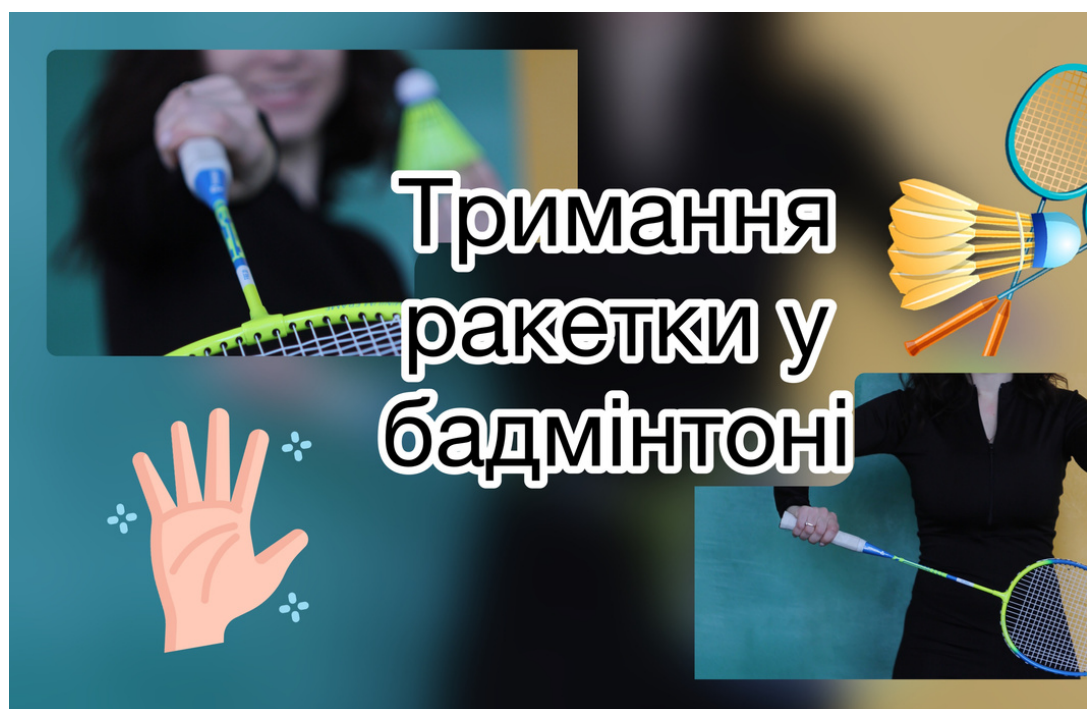
Натисни, щоб
одразу заповнити
оцінку

Для самооцінювання:

1 бал - виконання не всіх вправ.
2 бали - виконання всіх вправ з
необхідною амплітудою та
дотриманням часу і кількості разів



Завдання № 4



Переходимо до тримання ракетки та набивання волану. Вмикай відео <https://youtu.be/EU4gLB9jH64> і синхронно повтори тримання.

Протягом 7 хв, продовжуй набивати волан універсальним та бекхенд хватом і рахуй, яка кількість без падіння, в тебе вийшло найбільше.



Результати набивання волану:

+2 бали за відпрацювання тримання ракетки.

3 рази - 1 бал

"Можливість подолати себе — найцінніше властивість спорту."

5 разів - 1.5 бали

"Моє кредо нічого не боятися, боротися з собою і ніколи не здаватися!"

10 разів - 2 бали

"Потрібно підтримувати міцність тіла, щоб зберегти міцність духу.
Ст. Гюго"



Завдання № 5



Виконаємо вправи на координацію рухів <https://youtu.be/sSP1vp8dEr0> разом, вони допоможуть нам поліпшити здатність до чіткості та точного керування рухами.

Вправи для
розвитку



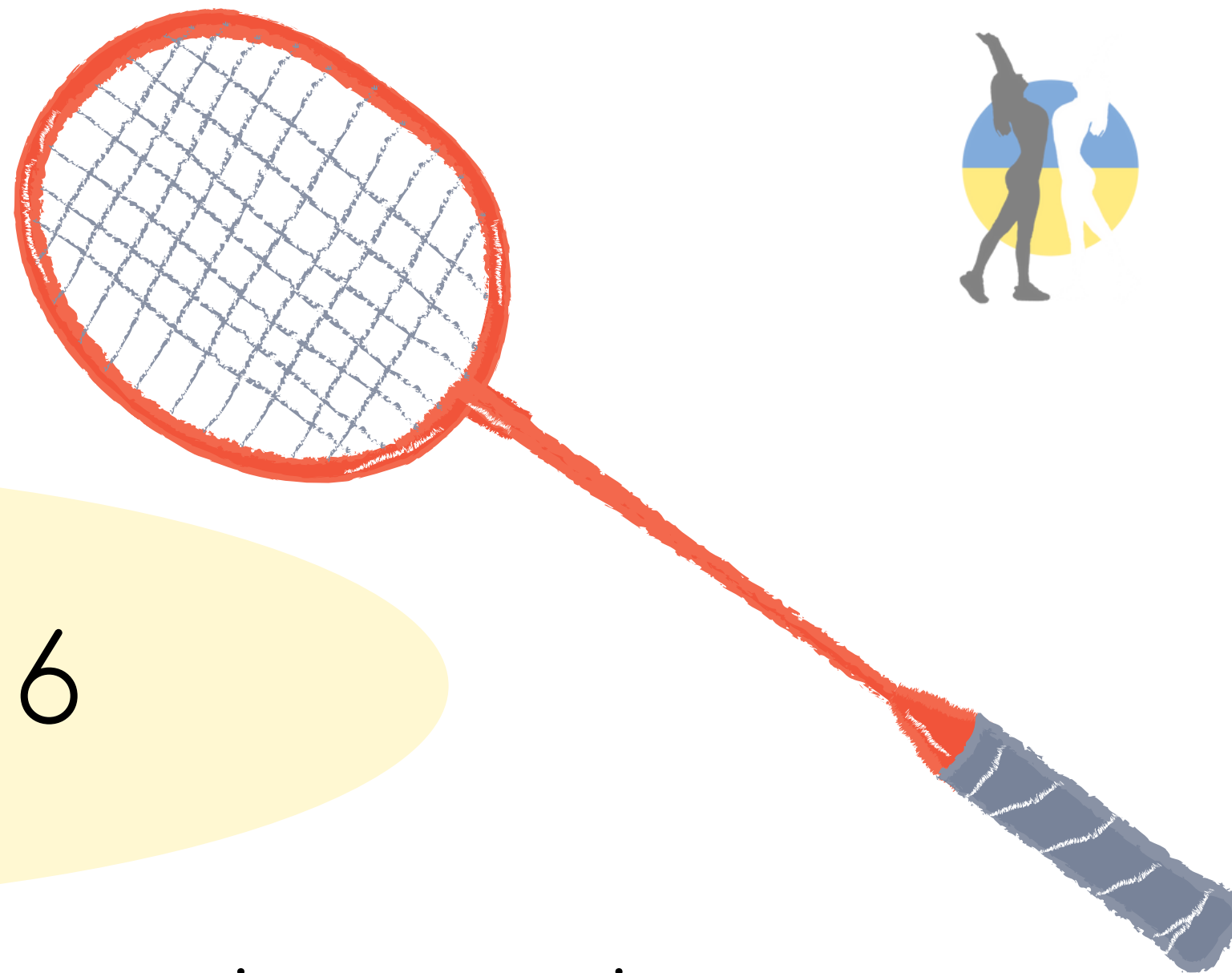
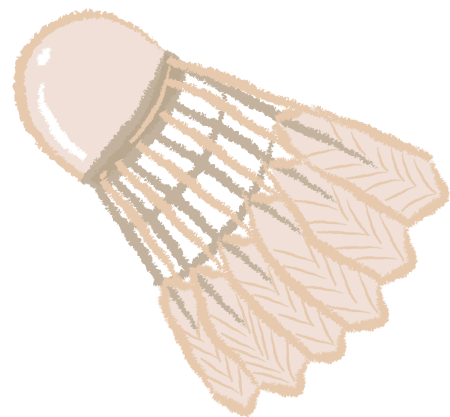
Координації



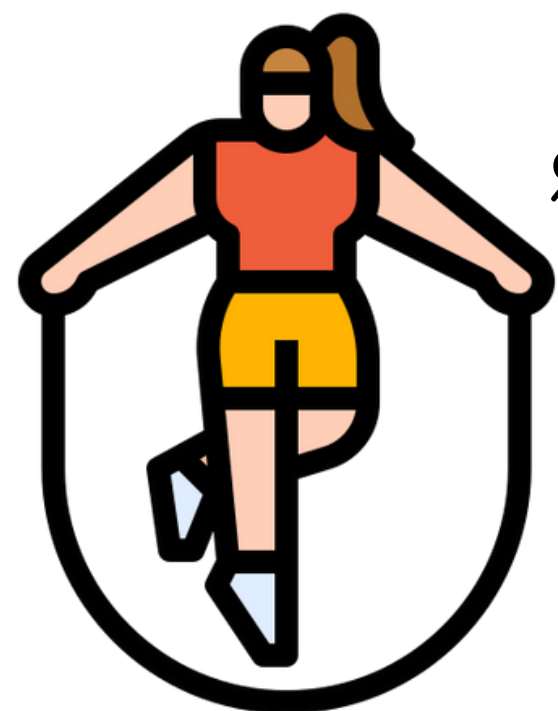
Для самооцінювання:

1 бал - виконання перших 4 вправ
2 бали - виконання всіх вправ але в прискореному темпі не вдалось.
3 бали - виконали всі вправи, навіть в пришвидшеному темпі.

Натисни, щоб
одразу заповнити
оцінку



Завдання № 6



Стрибки на скакалці класичні.
Виконуємо протягом 2 хв. Рахуй,
яка кількість, без перерви, в тебе
вийшло найбільше.

Натисни, щоб
одразу заповнити
оцінку

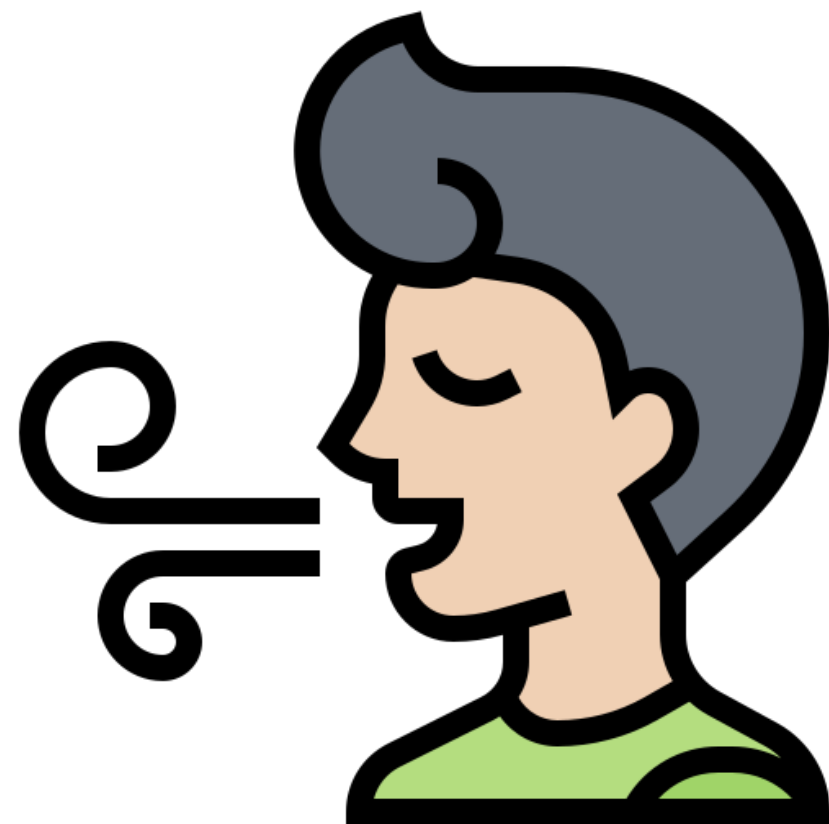
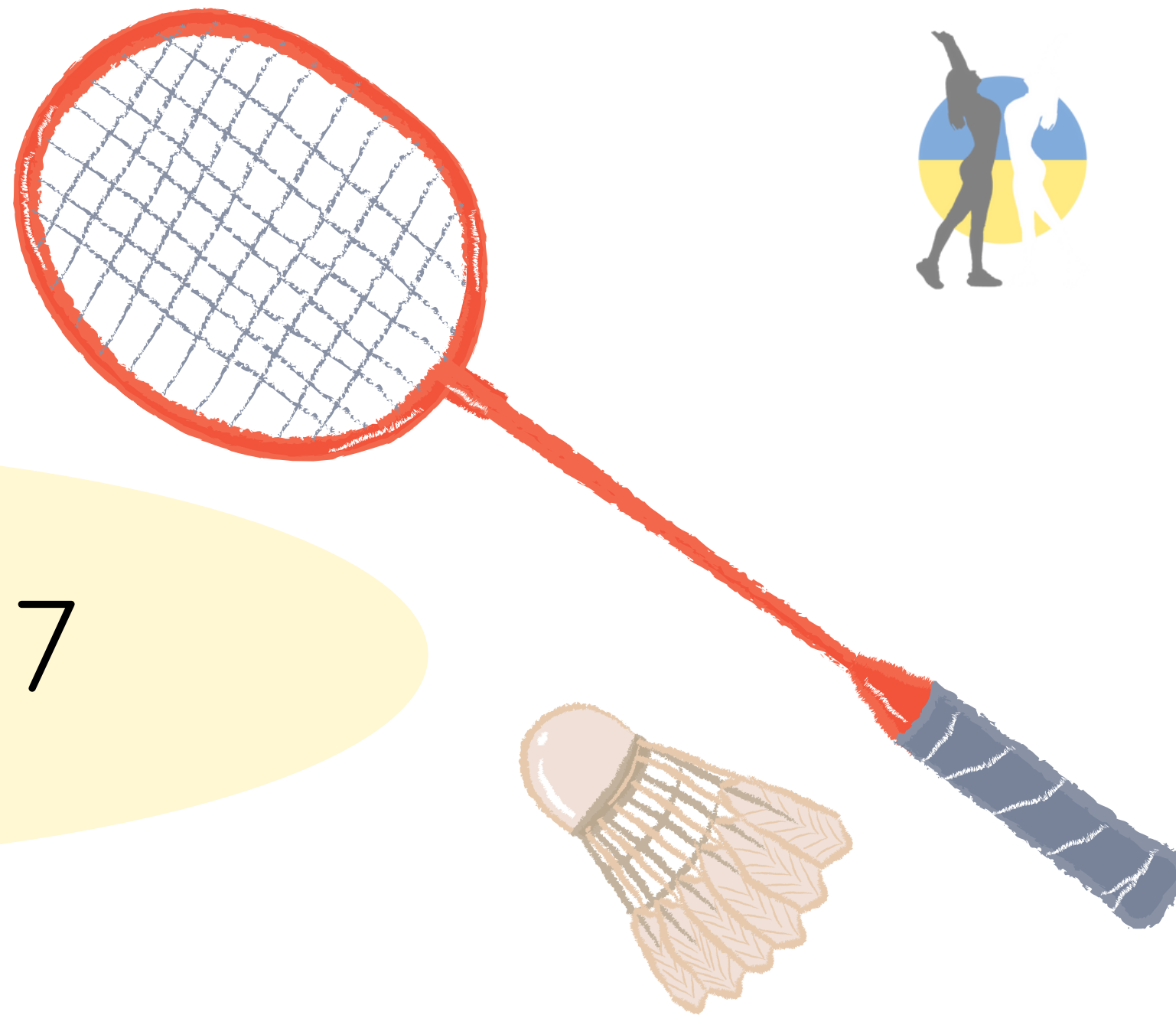
Для самооцінювання:

1 бал - без перерви від 10 до 30
стрибків.

2 бали - від 31 і більше стрибків.



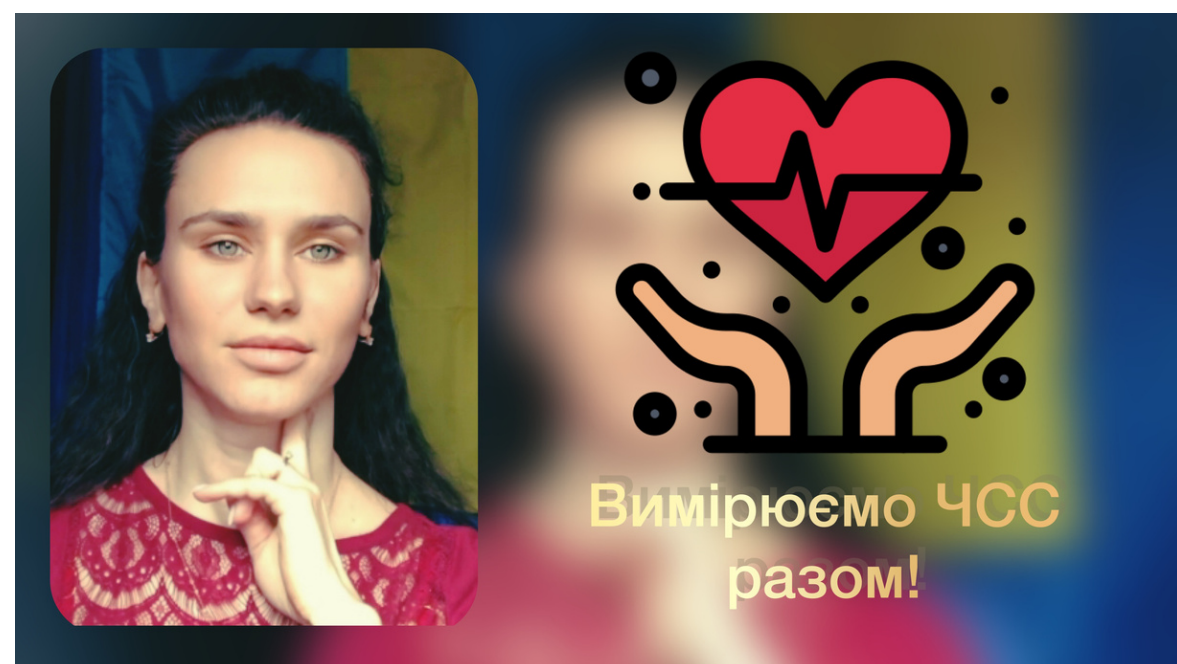
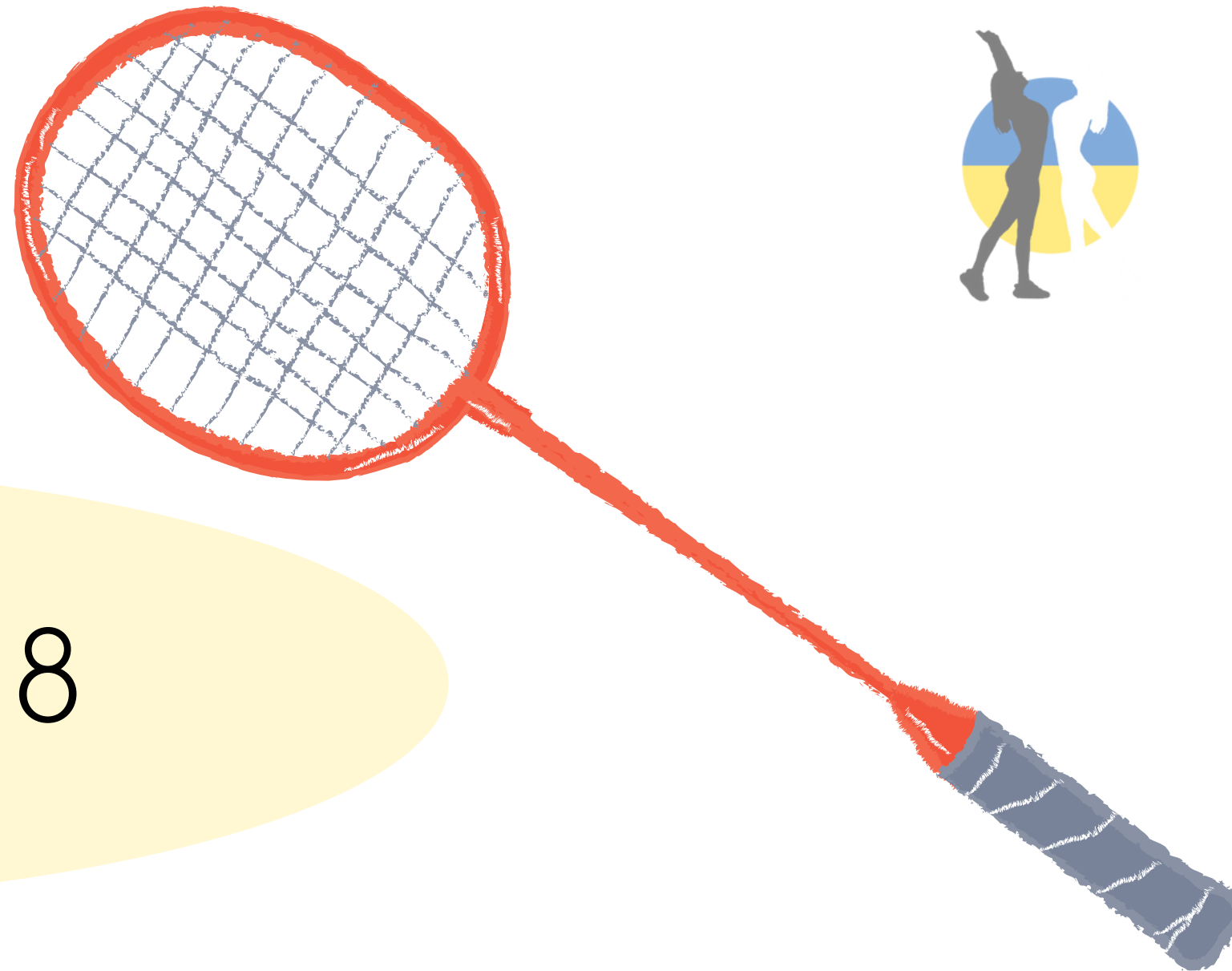
Завдання № 7



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



Завдання № 8

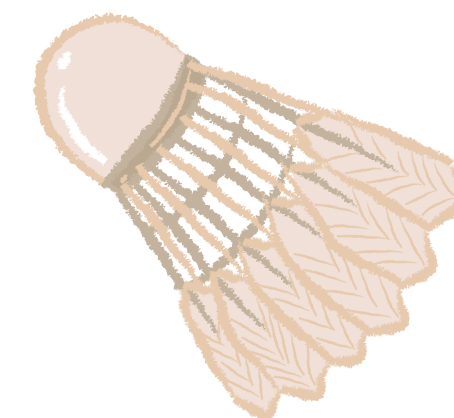


Вимірюємо ЧСС (якщо забув як:
https://youtu.be/tkdcRN_Kg00).

Вмикай відео

<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>

і давай рахувати разом.





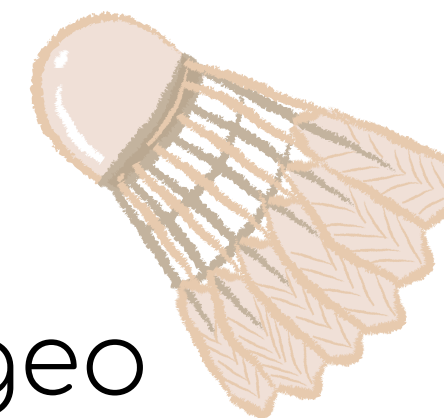
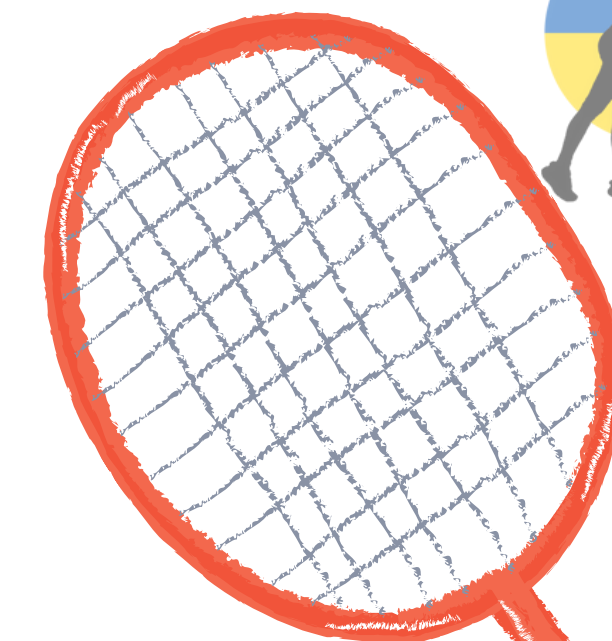
Самооцінювання

Завдання №9





Дай коротку Відповідь:

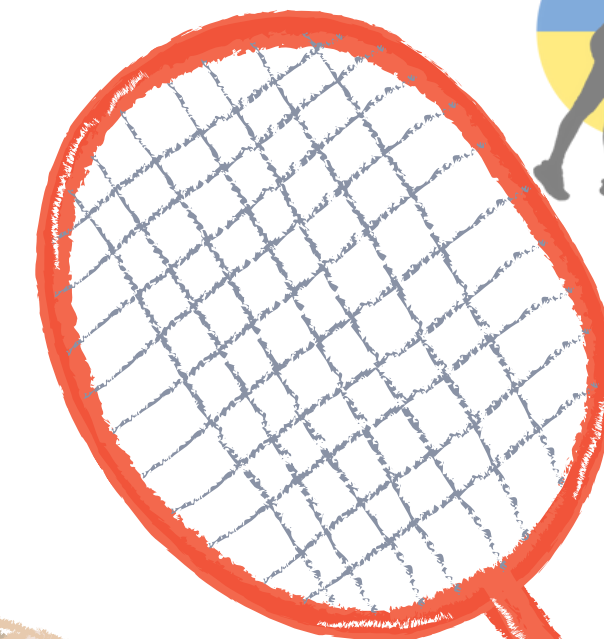
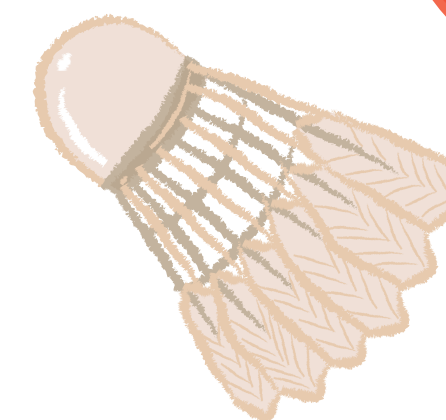


- 1) Що запам'яталось з переглянутого відео
"Місце українського бадмінтону на
сучасному етапі"?

Відповідь:_____

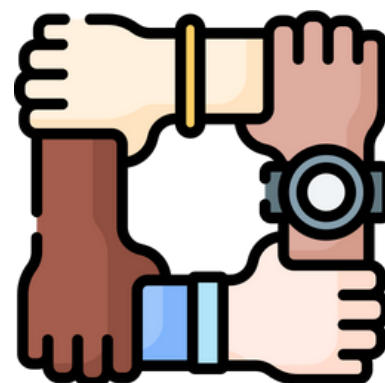
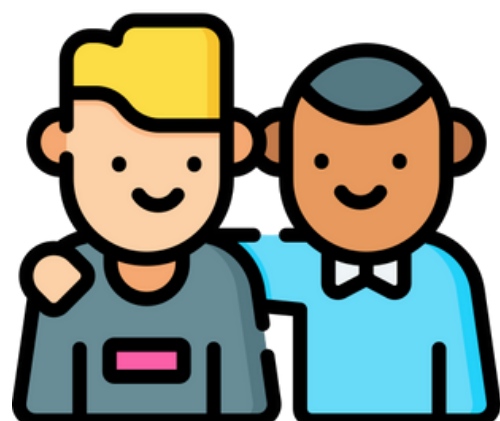


Даї Вігновідь:



2) Назви 4 правила техніки безпеки під час занять з бадмінтону.

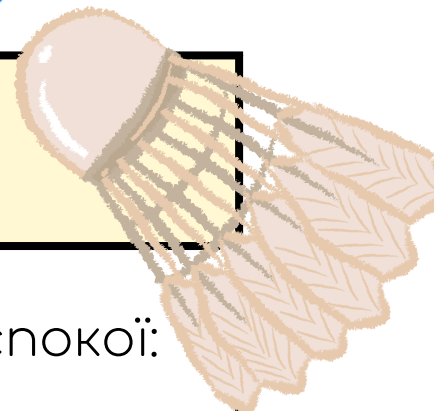
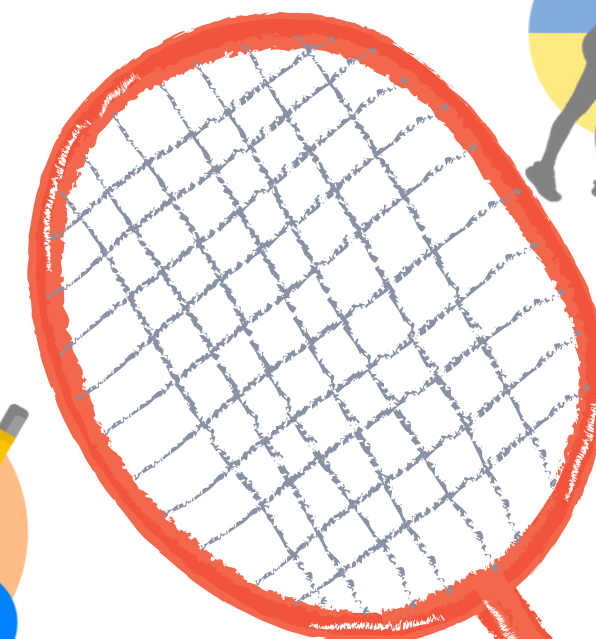
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



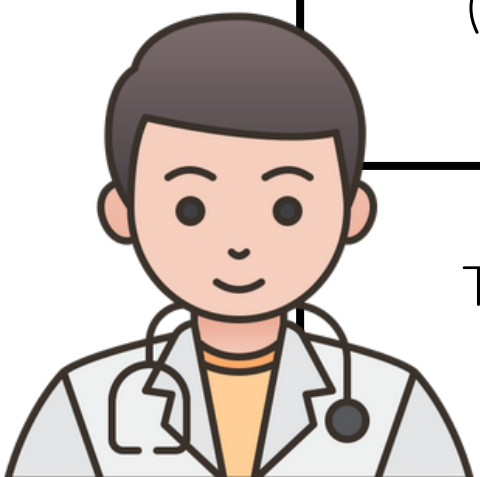


Вимірюємо ЧСС (пульс)

Заповни таблицю своїми вимірами



Умова	Твій результат	Норма
Твоє ЧСС на початку заняття (за 6 сек результат помнож на 10)		Початок заняття. Пульс у спокої: Віг 55 до 95 уд/хв
Твоє ЧСС під час фізичних навантажень (за 6 сек результат помнож на 10)		Середина заняття. Пульс після фізичних навантажень: Віг 140 уд/хв (через 10 хв відроджується)
Твоє ЧСС в кінці заняття (за 6 сек результат помнож на 10)		Кінець заняття, після відродження. Пульс у спокої: Віг 75 до 100 уд/хв

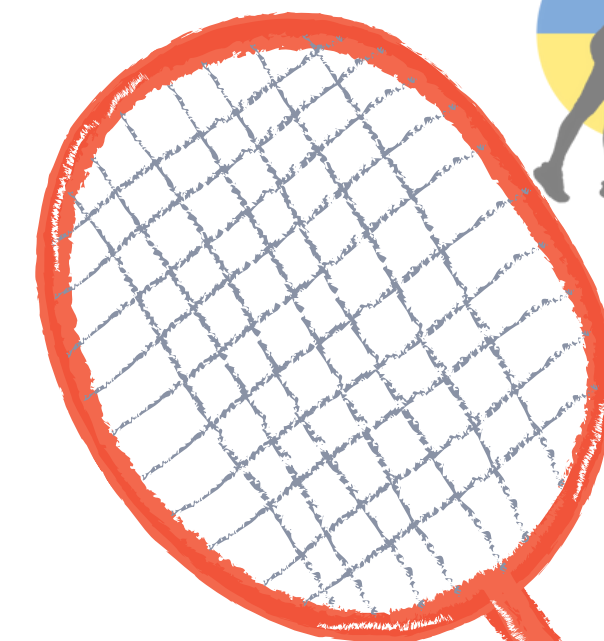
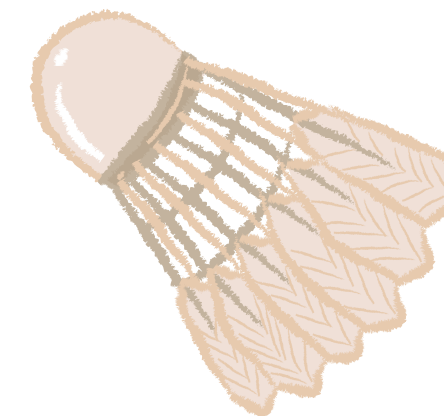




Дай відповідь:



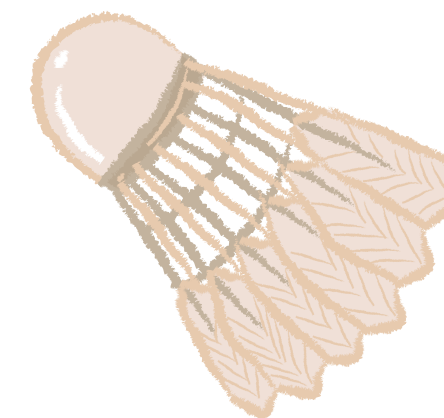
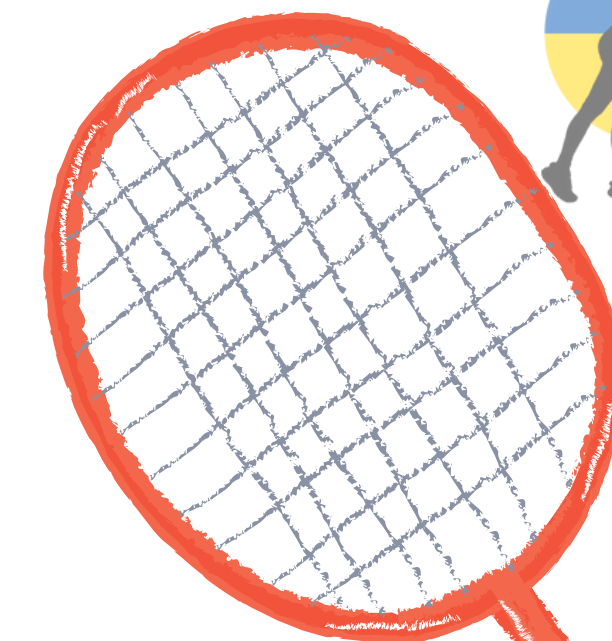
4) Протягом 7 хв, найбільша кількість разів набивання волана, без падіння?



Відповідь: _____

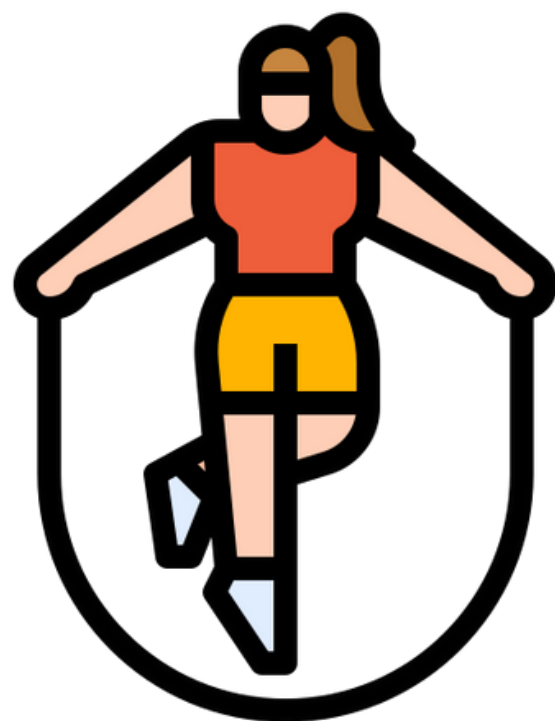


Дай відповідь:



- 5) Протягом 2 хв, найбільша кількість стрибків на скакалці, без зупинки?

Відповідь: ____.

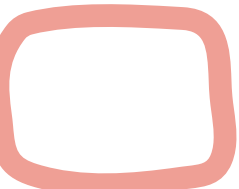




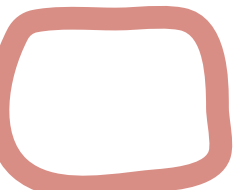
Оціни себе



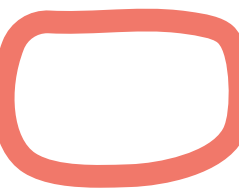
ЗРВ з ракеткою



4 хвати ракетки



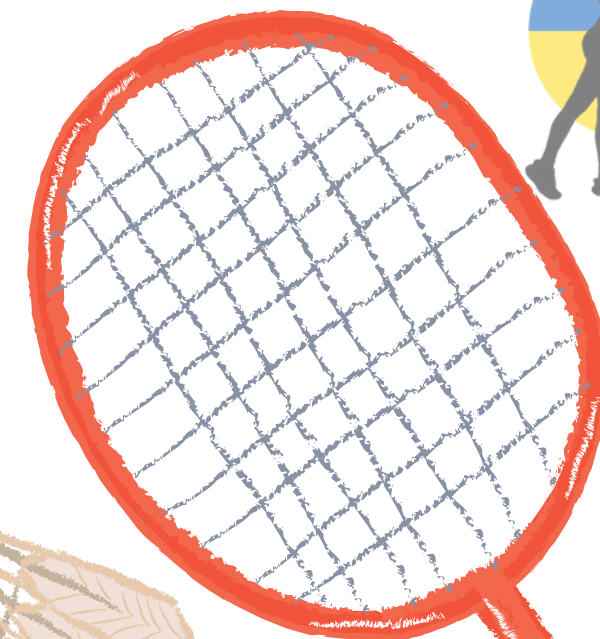
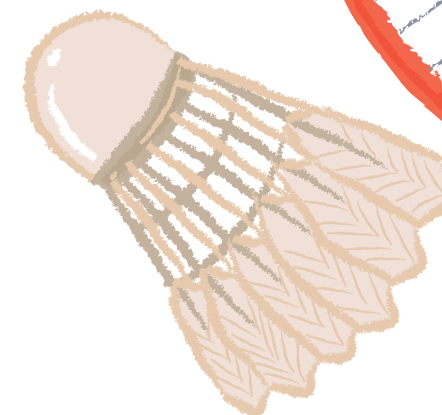
Набивання волаку ракеткою



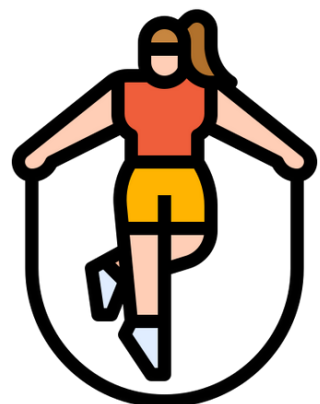
Вправи на координацію



Стрибки на скакалці



Додай всі
бали



Запиши суму балів

Загальна кількість
балів
заняття №1



Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття



Перемагай свою лінь і ти
переможець!

Петро Квятковський
(письменник)

До зустрічі на наступному
занятті, далі ще цікавіше!