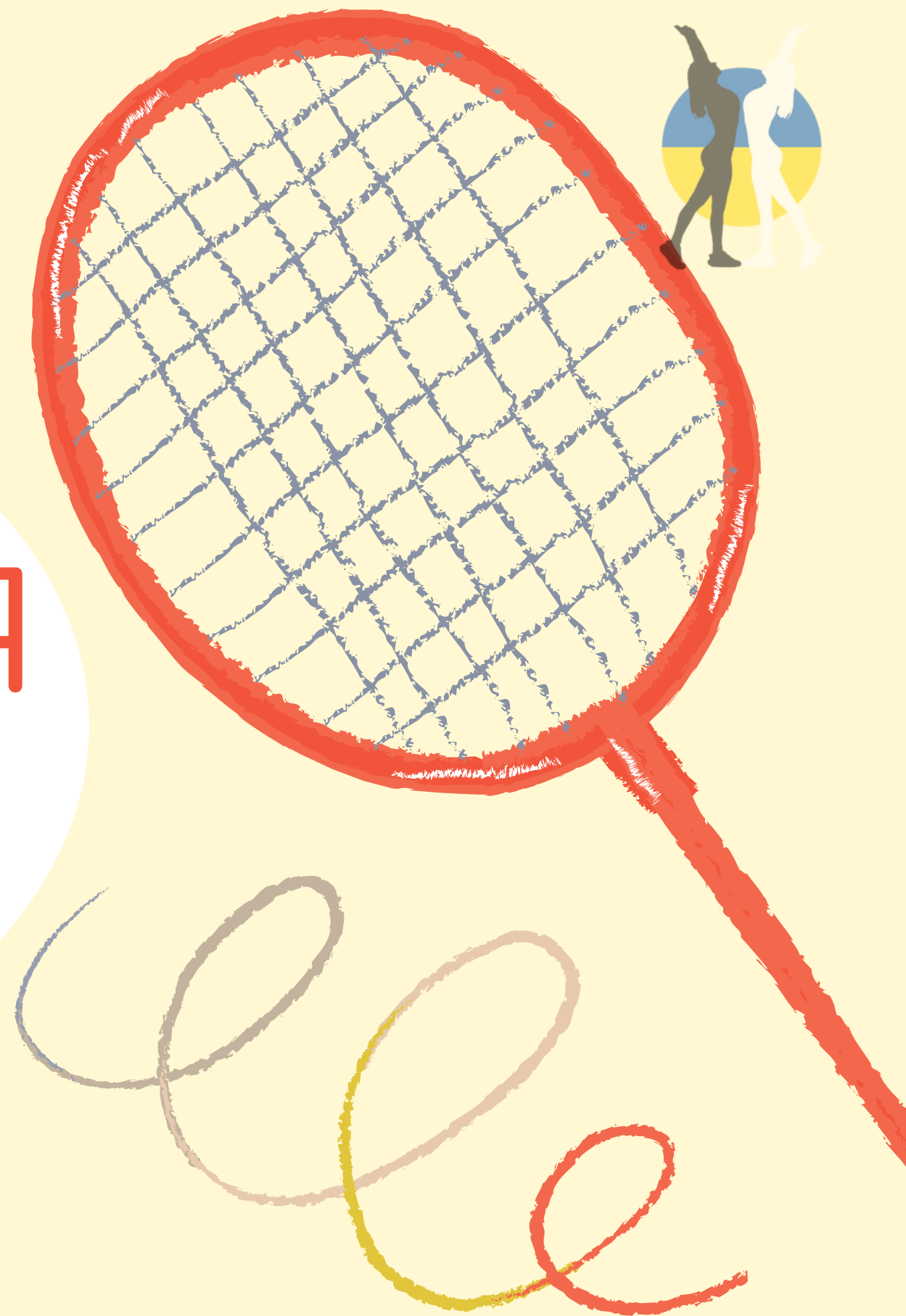
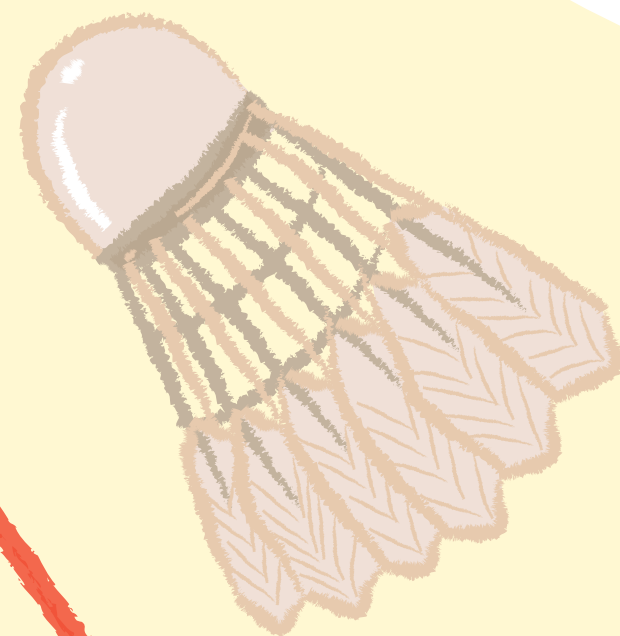
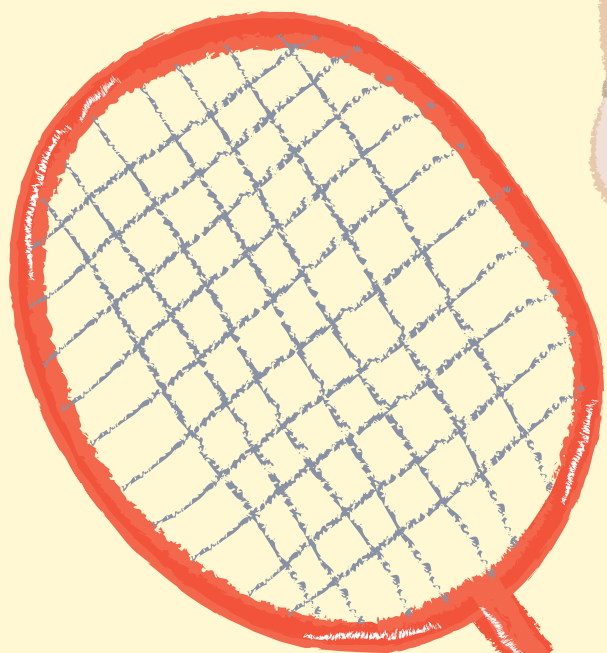
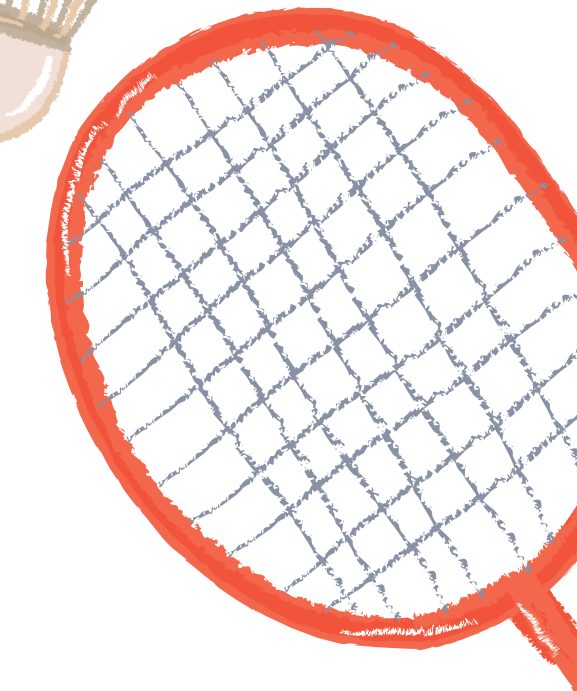


Заняття №2





Тема

 Повторення правил гри у бадмінтон. Вправи на відпрацювання базових рухів.



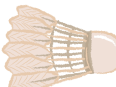
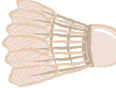


Мета

Згадати основні правила гри у бадмінтон. Довести до автоматизму переміщення по корту з імітаційними ударами ракеткою. Покращити координацію та силу пальців.



Завдання

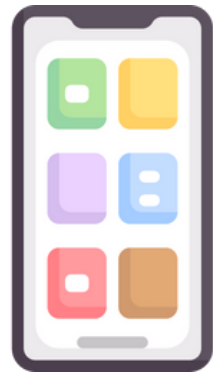
-  1) повторити основні правила гри;
-  2) відпрацювати переміщення по корту;
-  3) розвинути спритність;
-  4) розвинути рухливість та силу пальців.



Обладнання



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



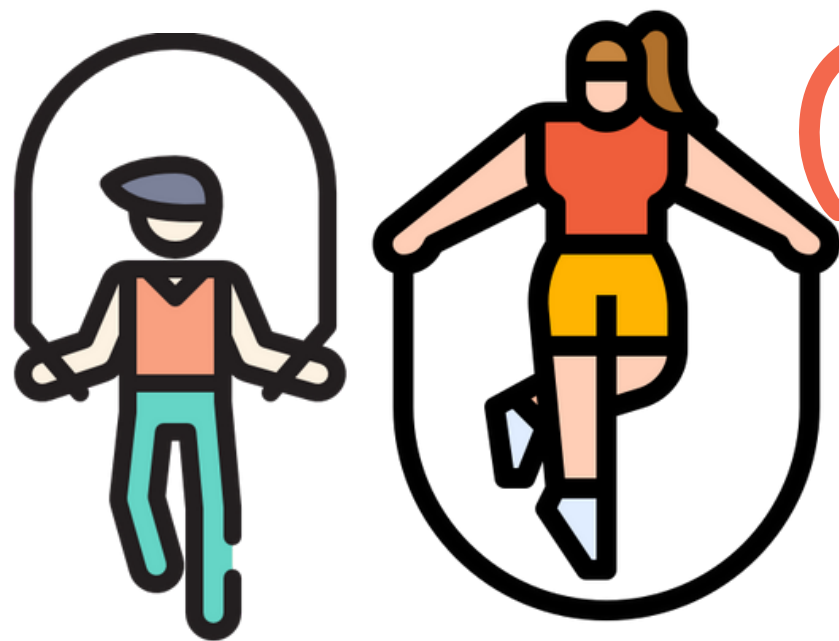
вихід в
інтернет



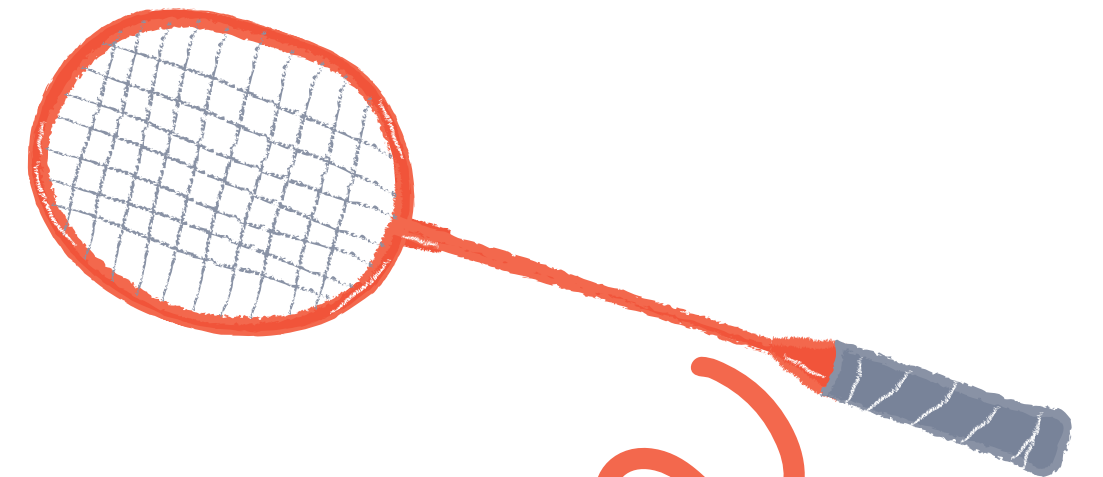
волаи



скакалка

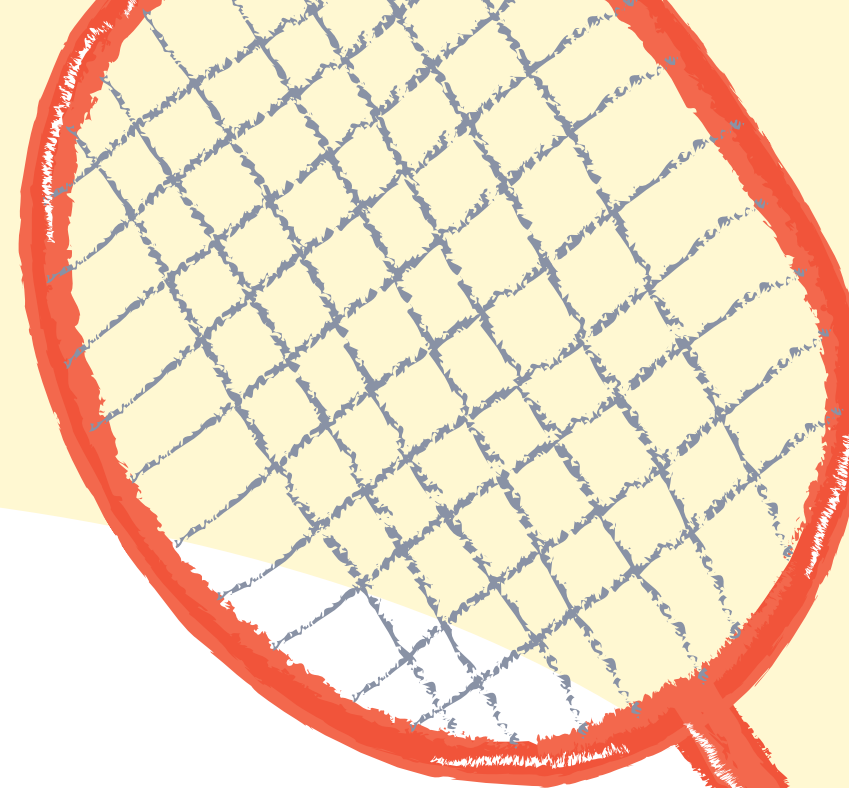
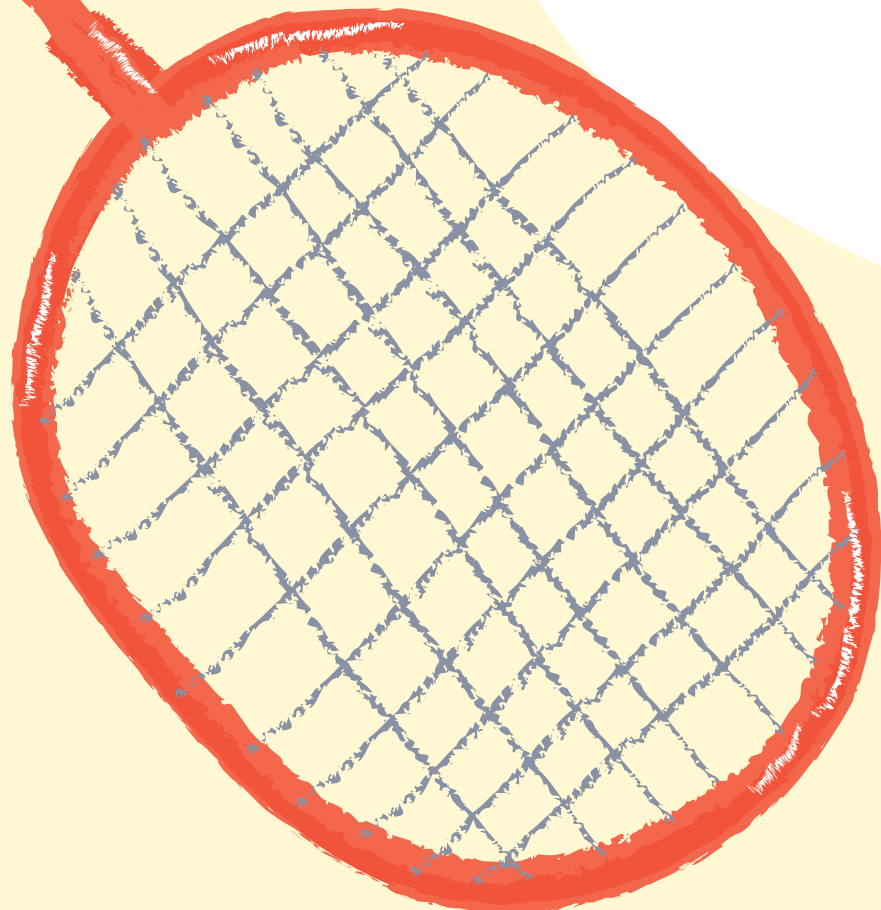


ракетка





Бадмінтон – найшвидший
ракеточний вид спорту:
швидкість польоту волана може
досягати 493 км/год.





Всього 9 завдань



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



3-6, 8 завдання - практична частина (фізичні вправи)



7 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС

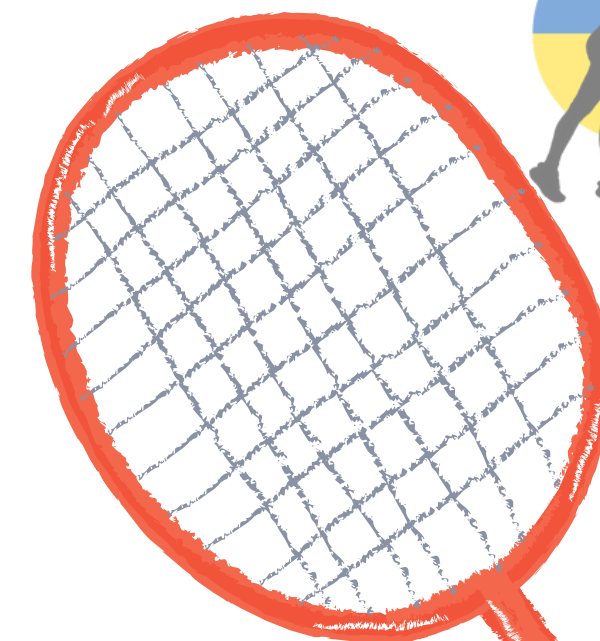
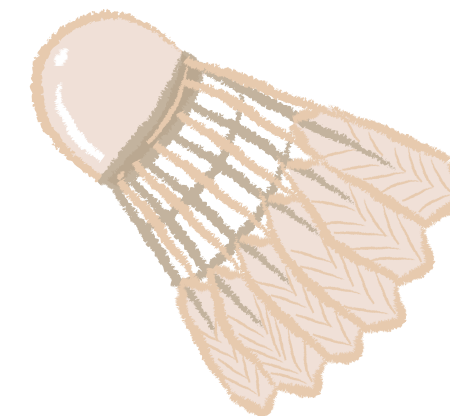
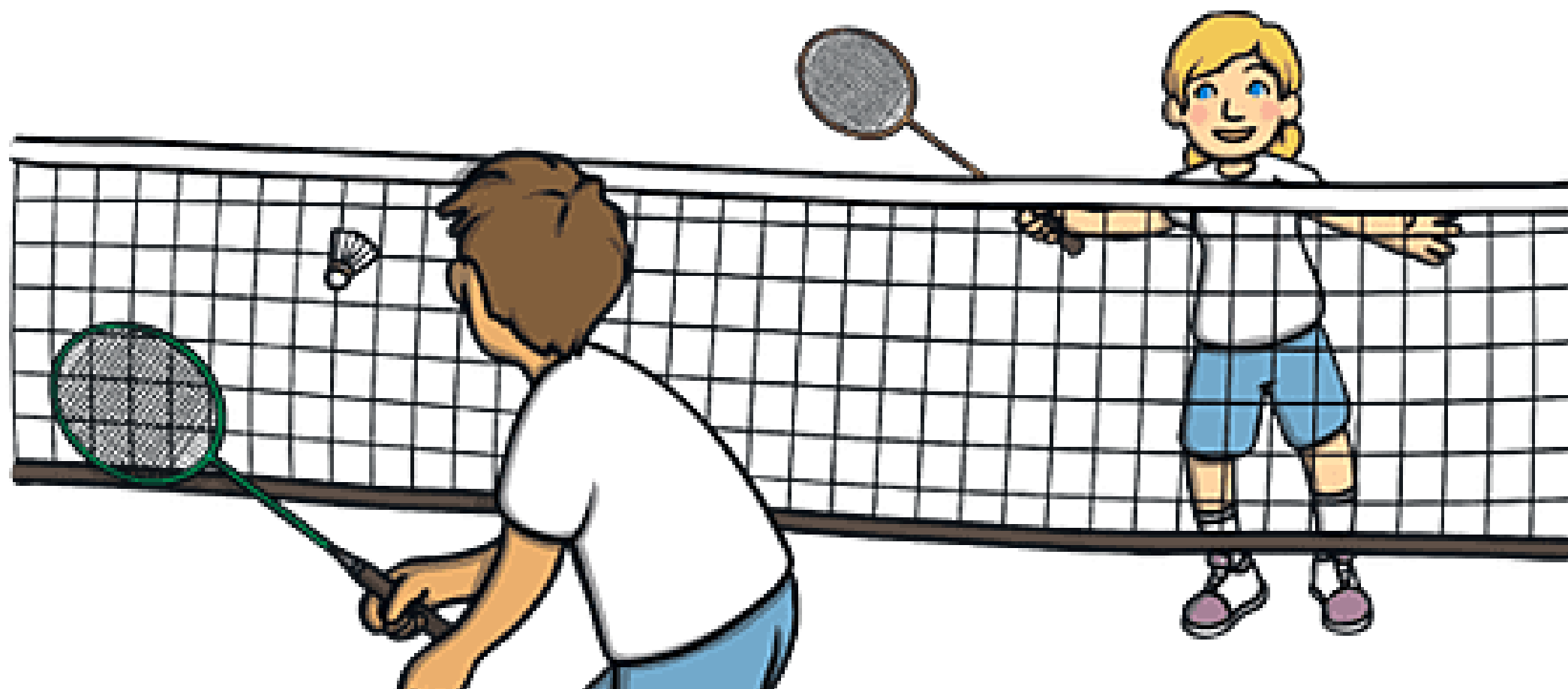


9 завдання - самостійна робота та самооцінювання

Готові?

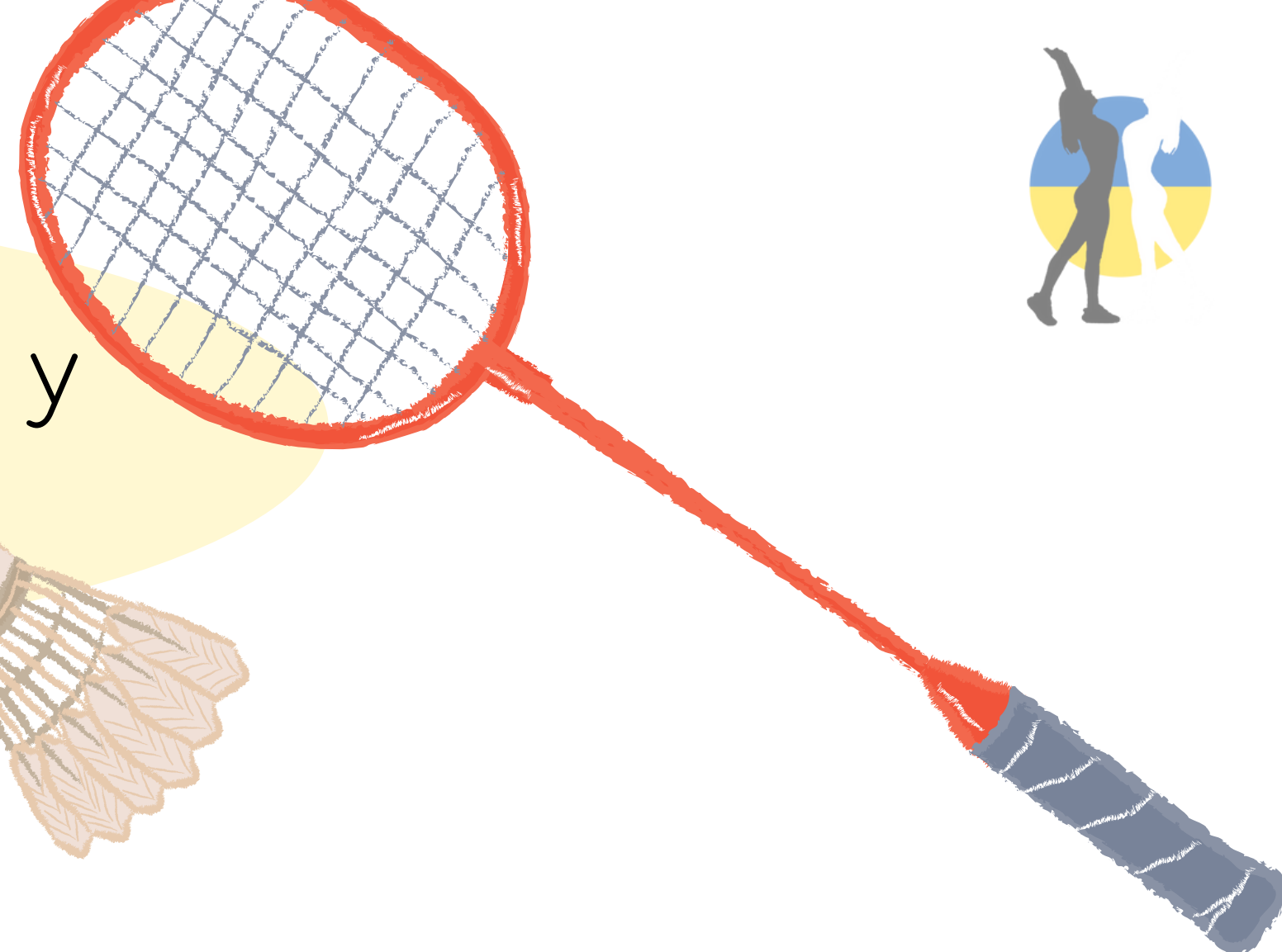
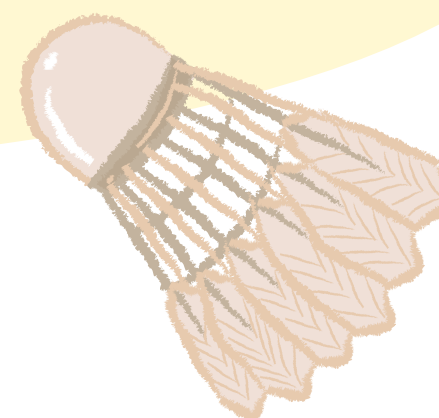


Максимальна кількість ударів,
зафіксована в матчі – 19725





«Основні правила гри у бадмінтон»



Подивись відео правил гри у бадмінтон

<https://youtu.be/6Y3hmUuTixc>.



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

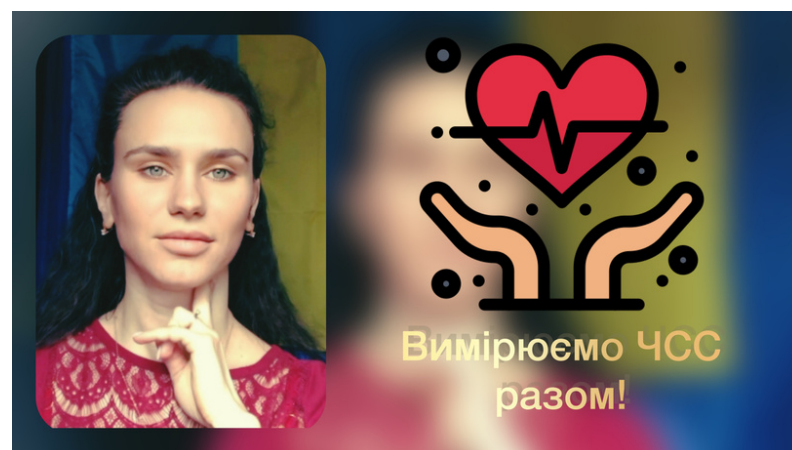


<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>.

Додатково залишаю презентацію.



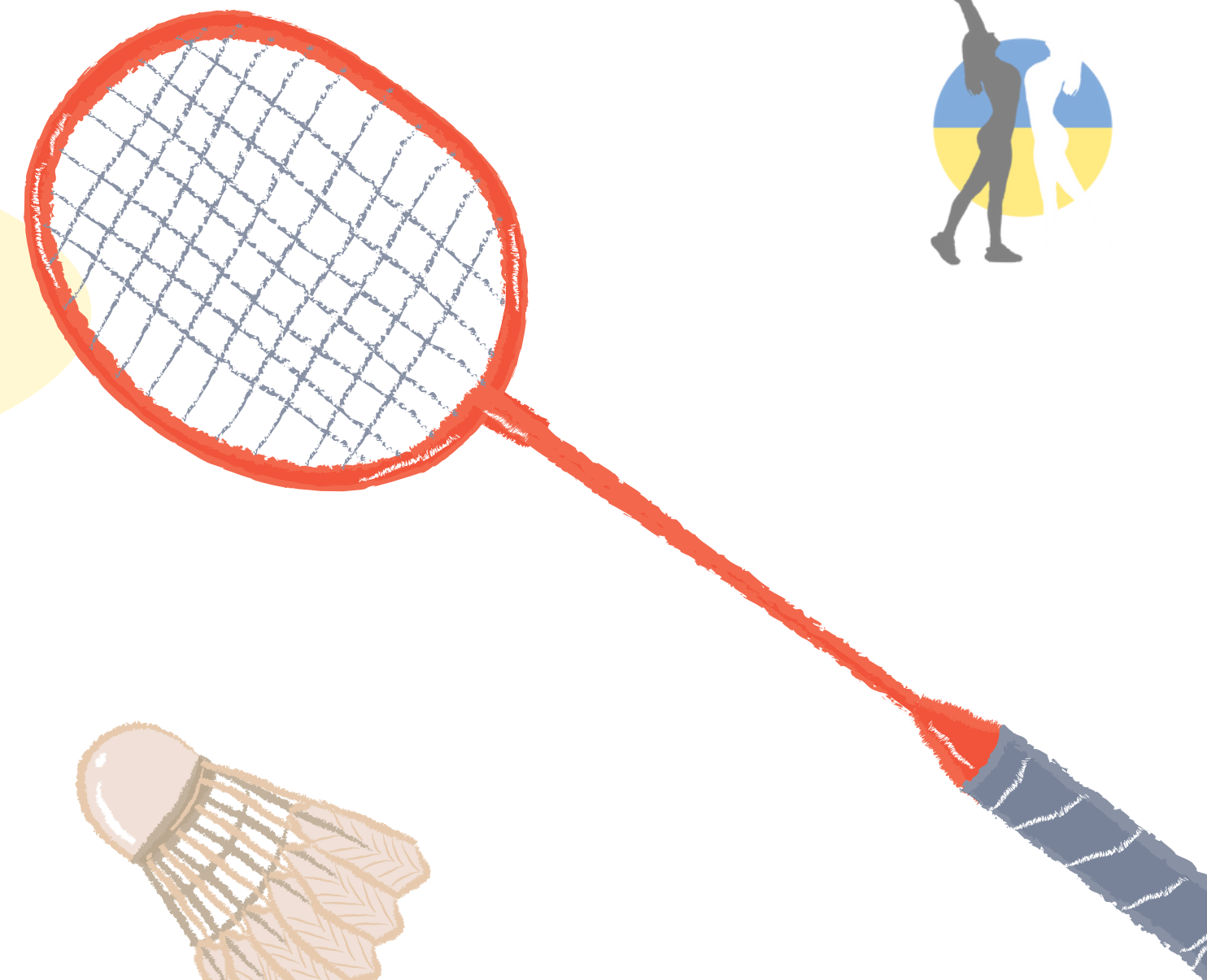
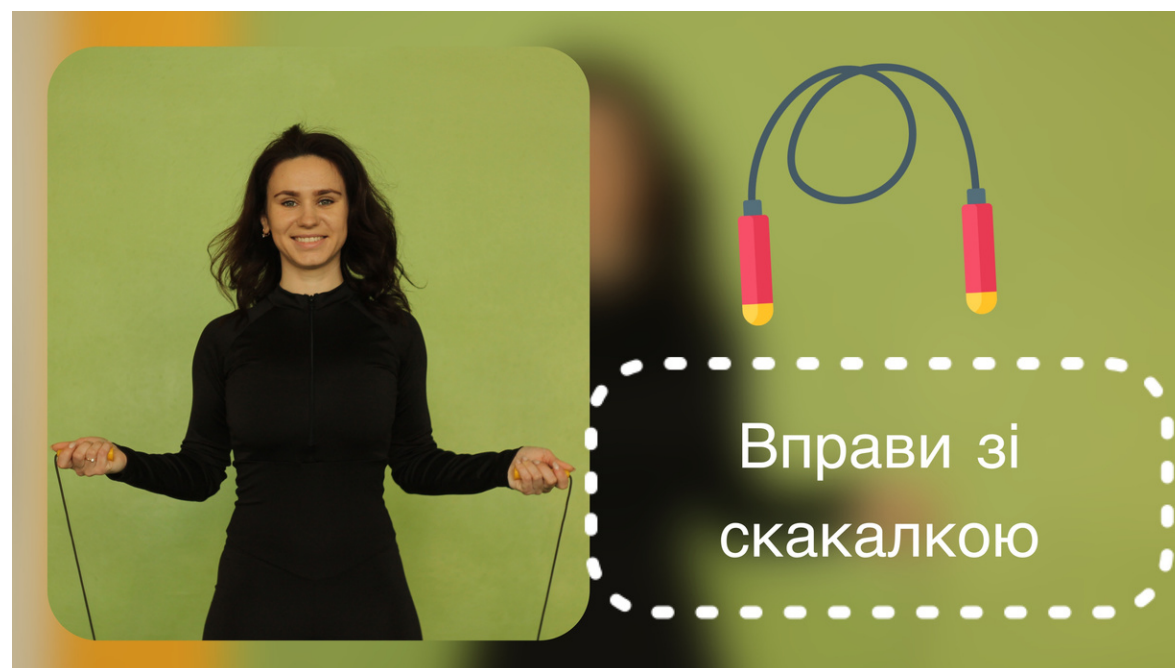
Після перегляду виконай інтерактивну вправу на закріплення: <https://learningapps.org/display?v=pwved6z9t23>



Вимірюємо ЧСС (якщо забув як: https://youtu.be/tkdcRN_Kg00).
Вмикай відео <https://youtu.be/OjdNW3aBL00> і давай рахувати разом.



Завдання № 3



Вмикай відео https://youtu.be/9EAZmgc7_yM і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.

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

Натисни, щоб одразу заповнити оцінку

Для самооцінювання:

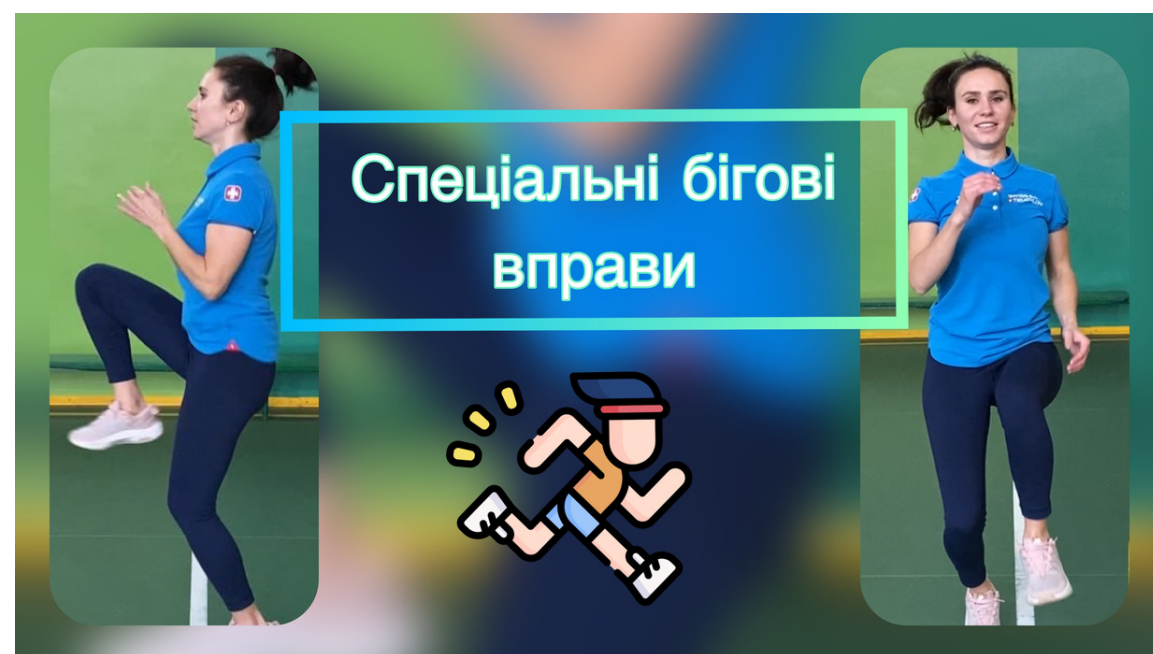
1 бал - виконання не всіх вправ.
2 бали - виконання всіх вправ з необхідною амплітудою та дотриманням часу і кількості разів



Завдання № 4



Переходимо до спеціально бігових вправ. Вмикай відео <https://youtu.be/j5lF7q0G1lg> і синхронно повторюй.



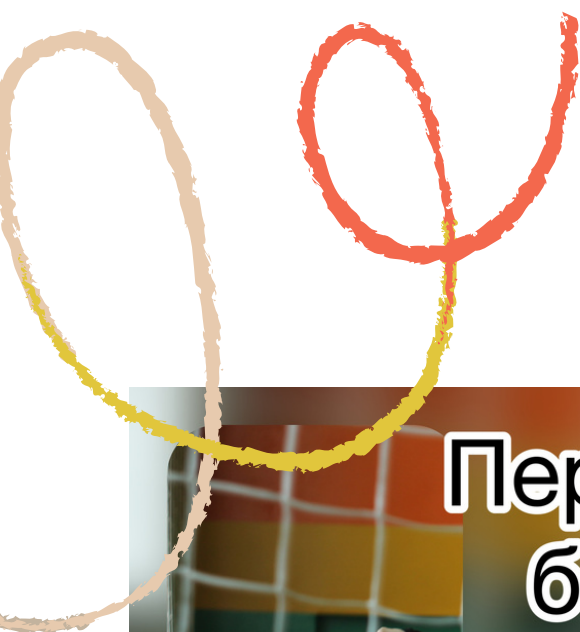
Для самооцінювання:

Натисни, щоб
одразу заповнити
оцінку

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



Завдання № 5



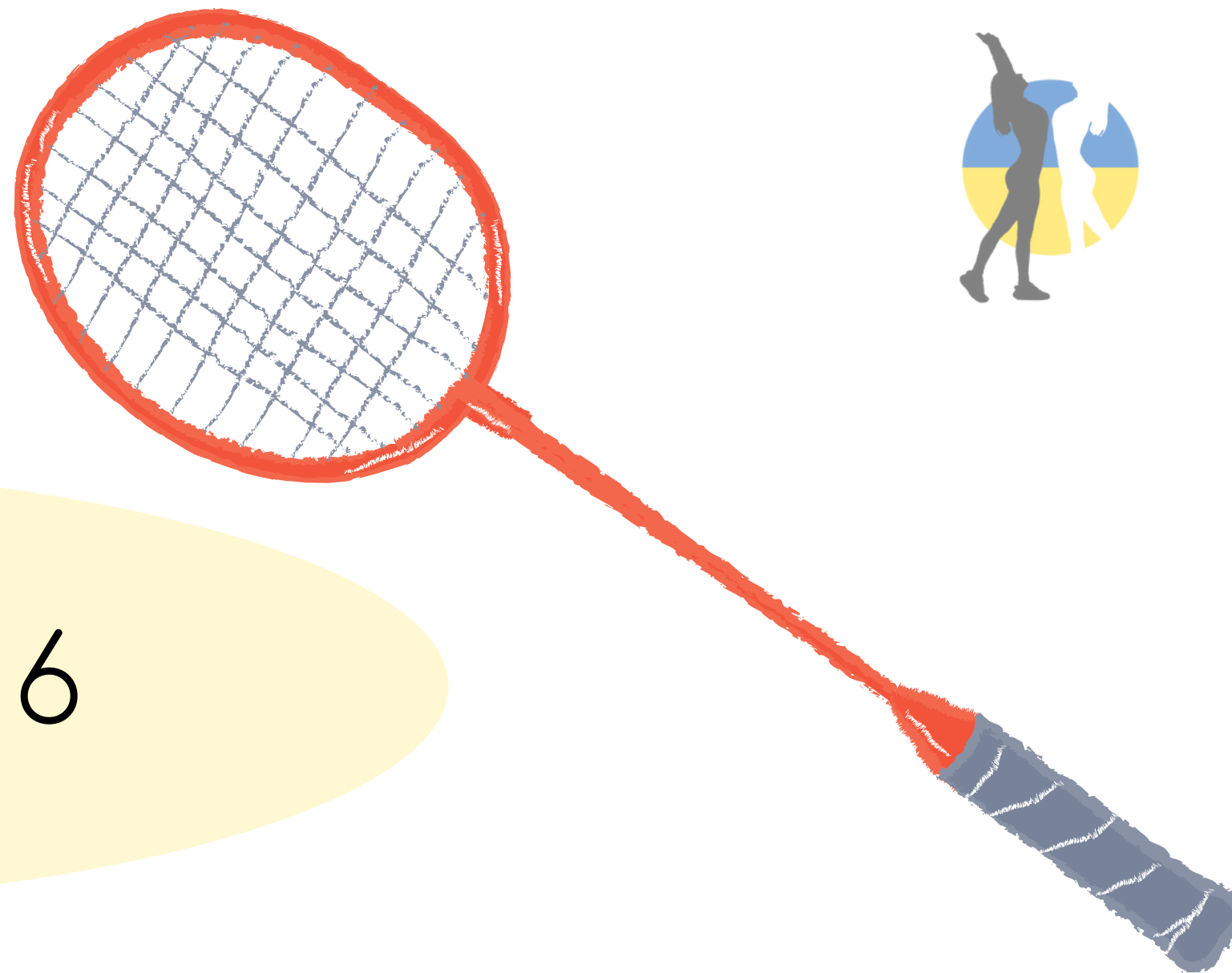
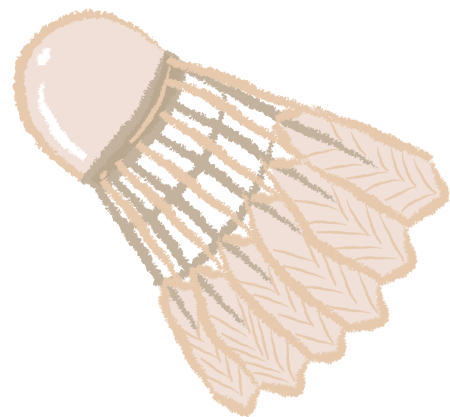
Переміщення у
бадмінтоні

 Переходимо до переміщення у бадмінтоні. Вмикай відео і вивчимо разом <https://youtu.be/iwVvSrThxxU>.

Для самооцінювання:

1 бали - виконання ходьбою з імітацією удару
2 бали - активне виконання з імітацією ударів правильними хватками ракетки

Натисни, щоб
одразу заповнити
оцінку



Завдання № 6

Виконуємо набивання волану ракеткою, протягом 4 хв, після виконуємо зі зміною сторін ракетки. Виконуй протягом 7 хв. Рахуй скільки набивань вийшло без падіння волану.



Натисни, щоб
одразу заповнити
оцінку

Для самооцінювання:

1 бал - без перерви від 10 до 30 стрибків.

2 бали - від 31 і більше стрибків.

Натисни, щоб
одразу заповнити
оцінку

Результати набивання волану:

8 разів - 1 бал

"Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи"
Анджело Моссо

10 разів - 2 бали

"Якщо у вас все під контролем, значить ви рухаєтеся недостатньо швидко"
Маріо Андретти

15 разів - 3 бали

"Сила волі – це м'яз, який потребує тренувань, точно так само, як і м'язи тіла"
Лінн Дженнінгс





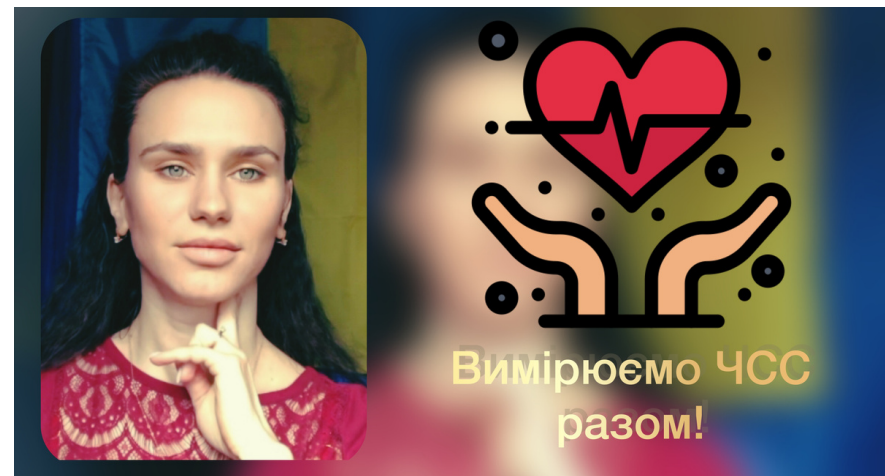
Завдання № 7



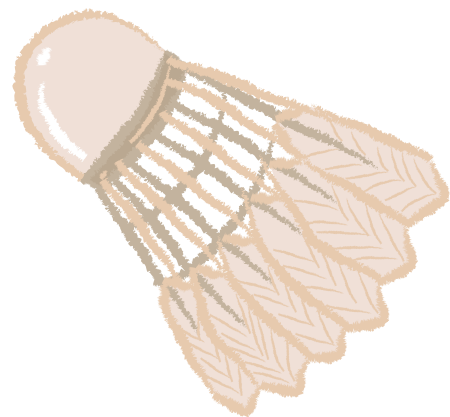
Натисни, щоб
одразу заповнити
отриманні дані



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



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



Завдання № 8

Вправи для розвитку
рухливості



та сили пальців

Виконуємо вправи <https://youtu.be/1OeGVAA-sYk> для розвитку рухливості та сили пальців, надалі в нас подачі і удари, а для них нам потрібні міцні пальці.

Натисни, щоб
одразу заповнити
оцінку

Для самооцінювання:

1 бал - не всі вправи вдалось
зробити

2 бали - було легко, але напруження
відчував (-а)

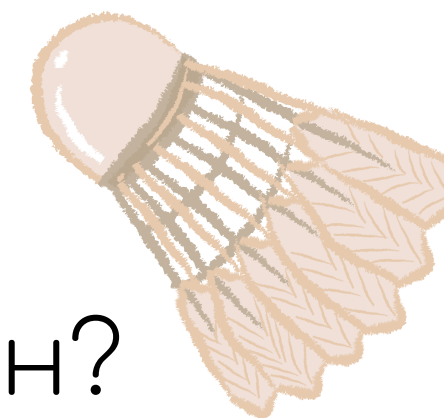
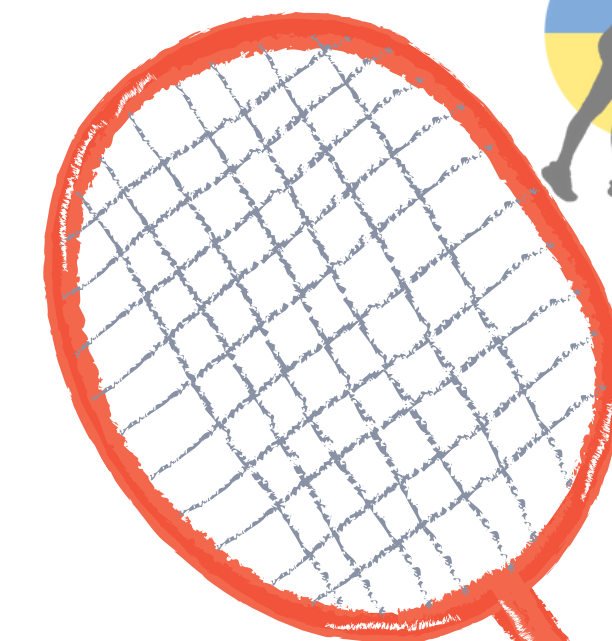


Самооцінювання Завдання №9





Даї коротку відповідь:



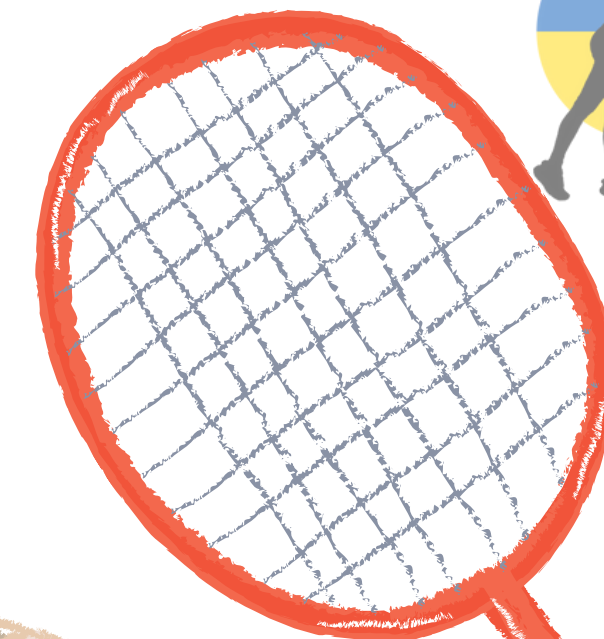
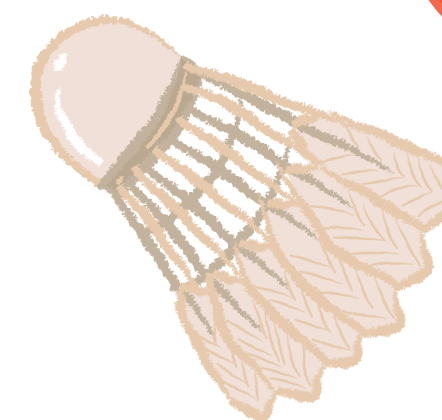
1) Назви декілька правил гри у бадмінтон?

Відповідь:_____



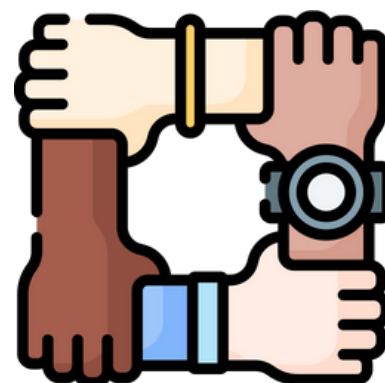
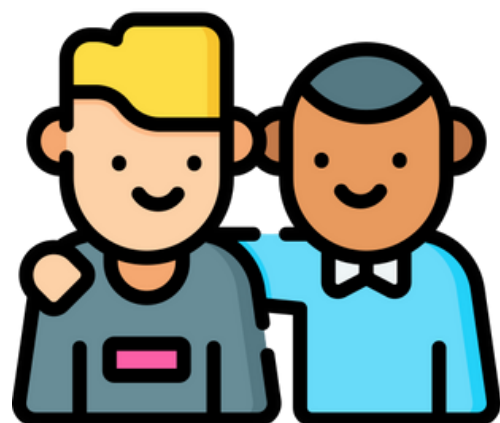


Даї Вігновідь:



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

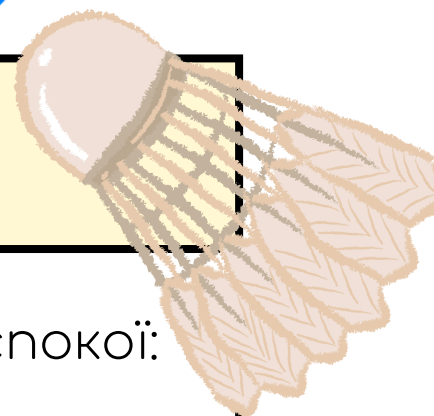
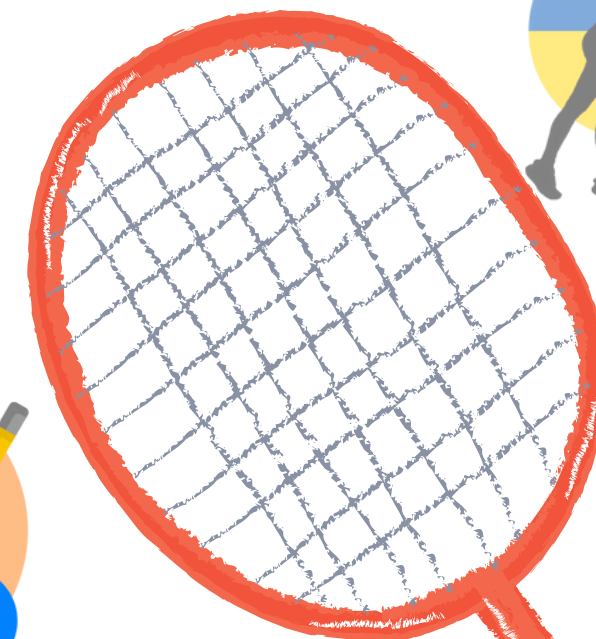
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



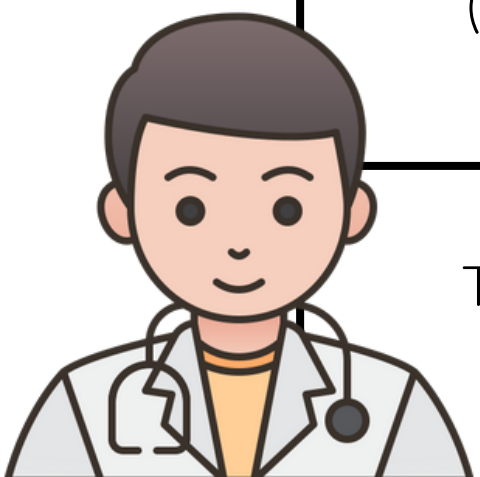


Вимірюємо ЧСС (пульс)

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 відновлюється)
Твоє ЧСС в кінці заняття (за 6 сек результат помнож на 10)		Кінець заняття, після відновлення. Пульс у спокої: Віг 75 до 100 уд/хв

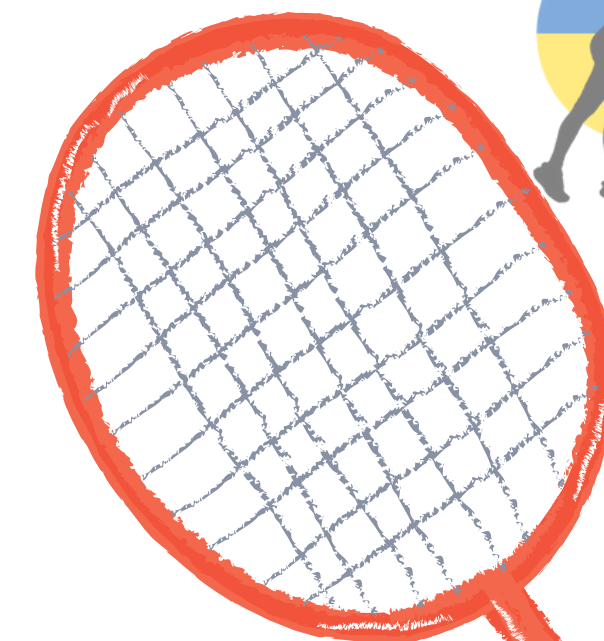
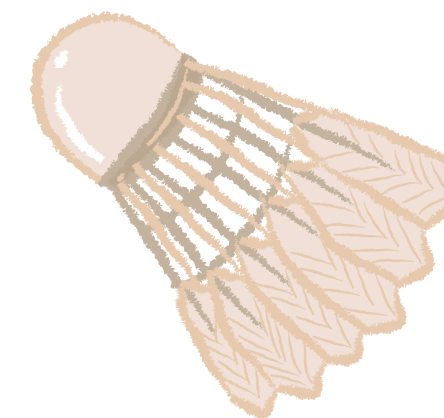




Дай відповідь:



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



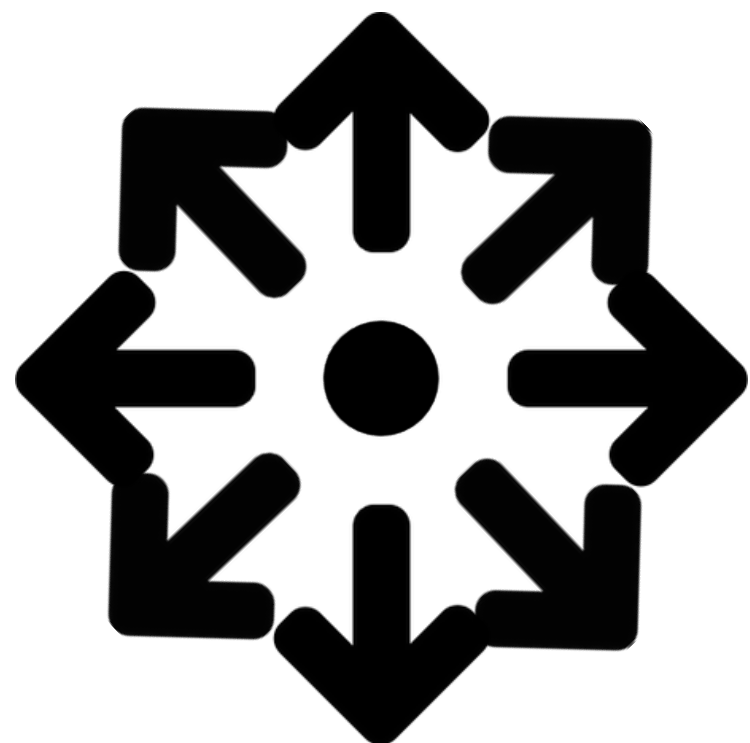
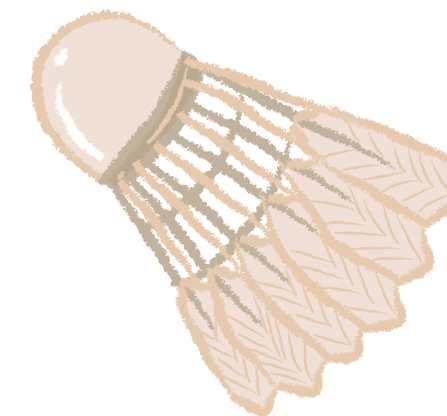
Відповідь: _____



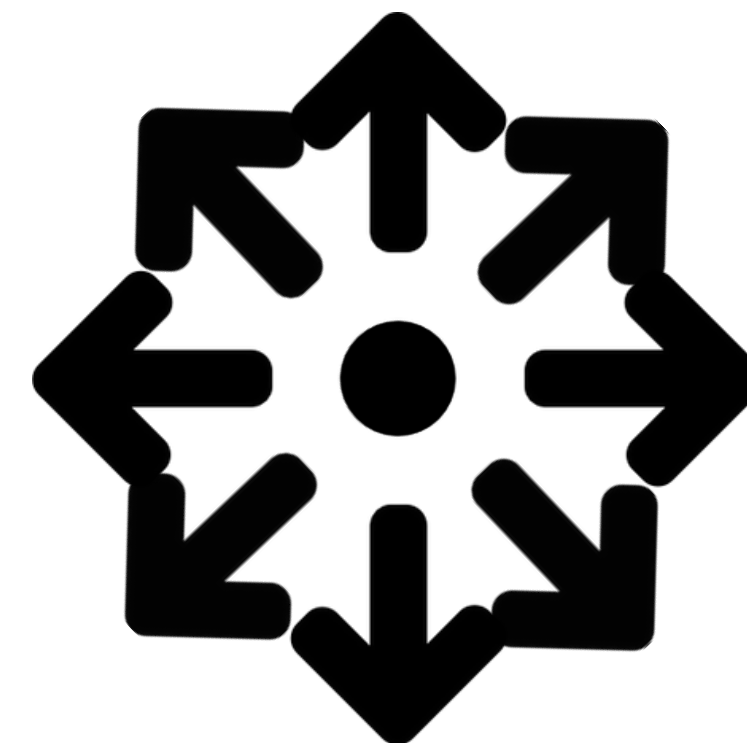
Дай відповідь:



5) Як виконується переміщення у бадмінтоні?

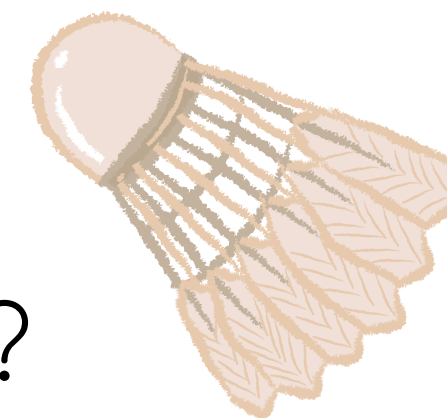
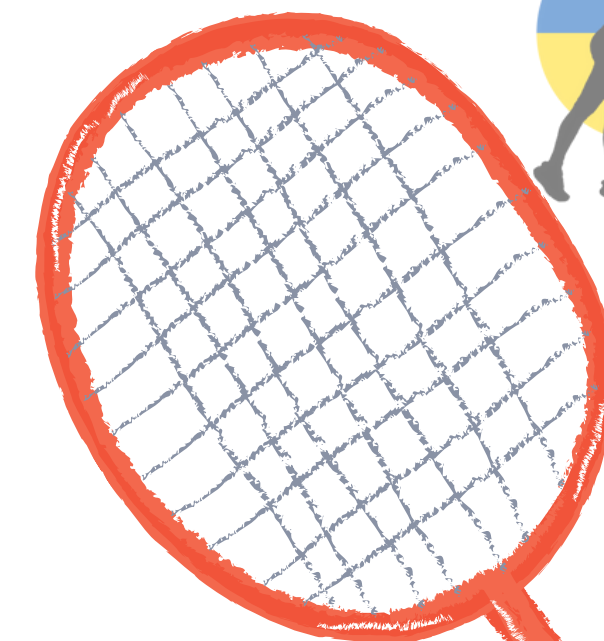


Відповідь: _____.





Дай відповідь:



5) Чи складне було тренування пальців?

Відповідь: _____





Оціни себе



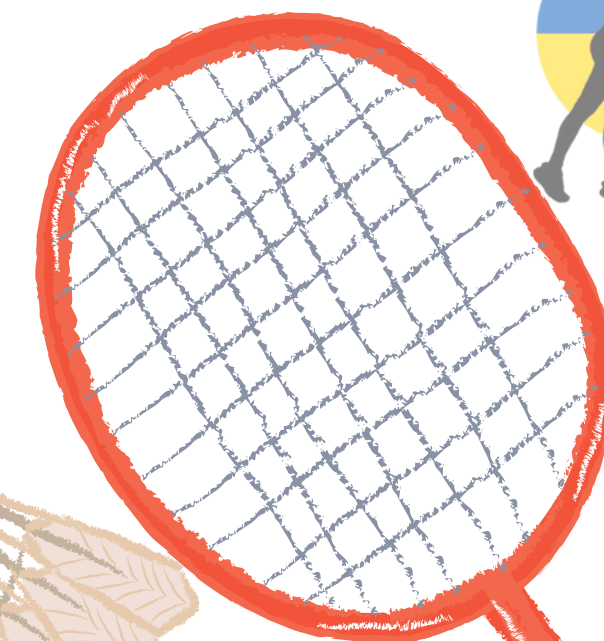
ЗРВ зі скакалкою

бігові вправи

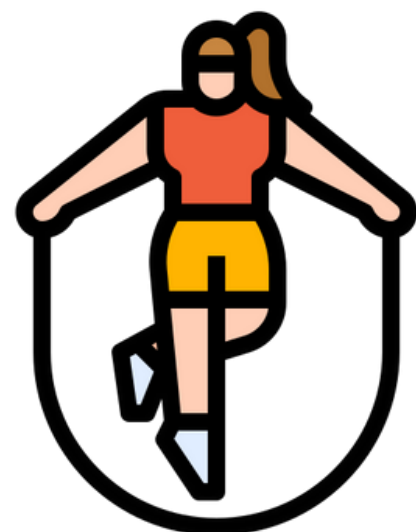
переміщення у бадмінтоні

набивання волану

тренування пальців



Додай всі
бали



Запиши суму балів

Загальна кількість
балів
заняття №2



Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття



"Зробіть хоча б раз те, що, за словами
оточуючих, вам не по плечу.
Після цього ви вже ніколи не будете
звертати увагу на їхні правила і
обмеження."

Джеймс Кук

(англійський першовідкривач, навігатор і дослідник)

До зустрічі на наступному
занятті, далі ще цікавіше!