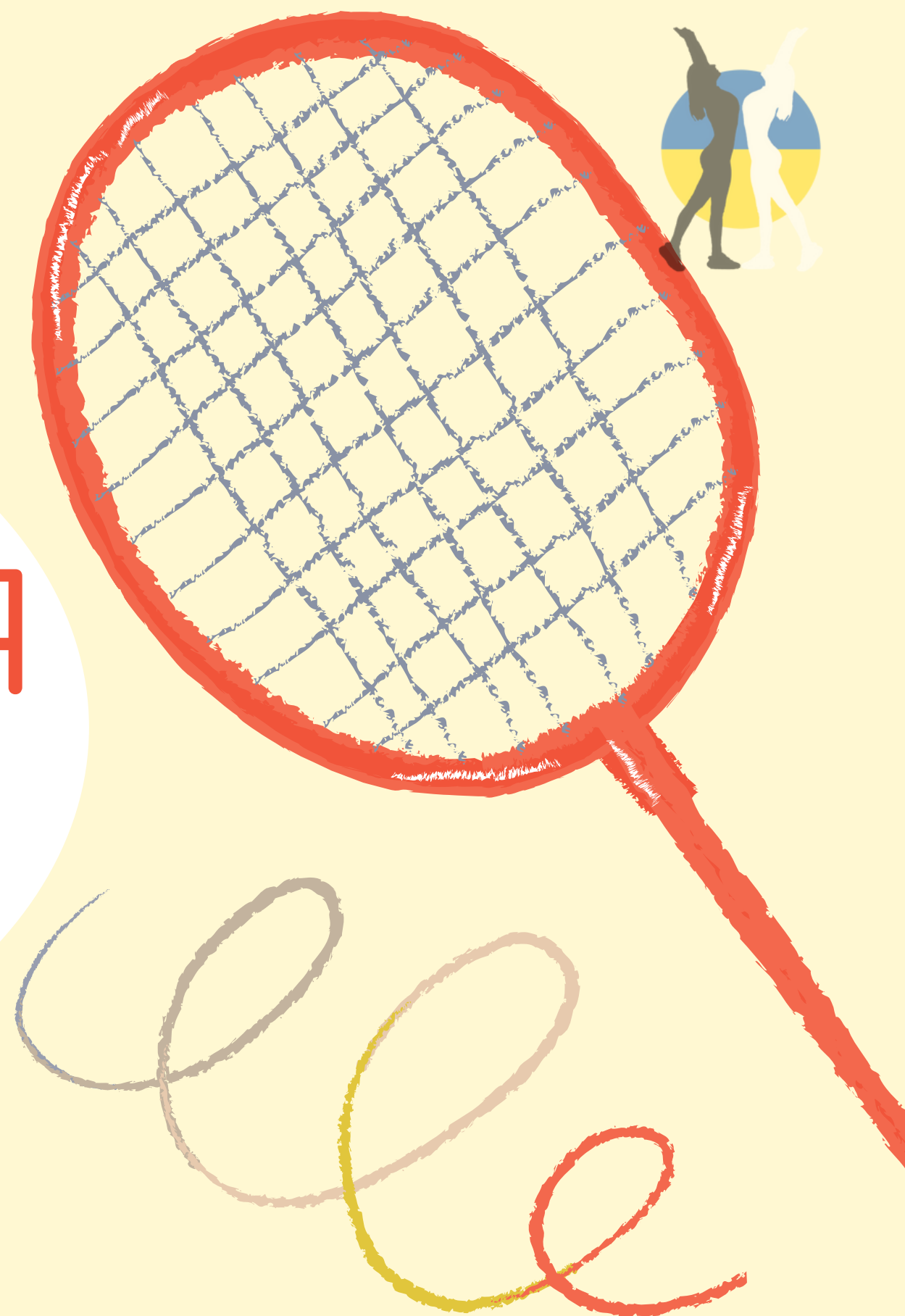
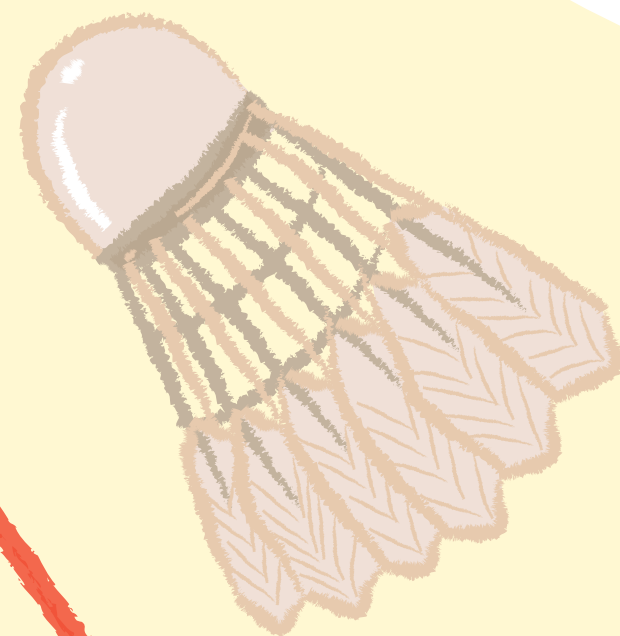
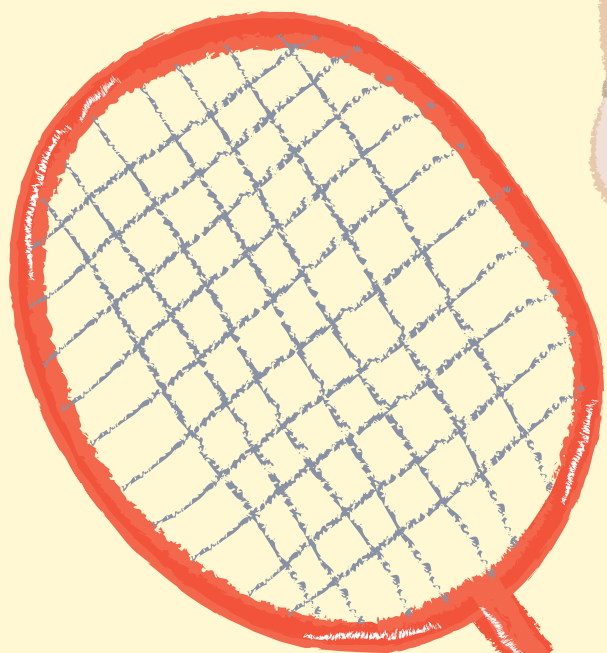
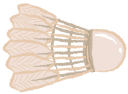
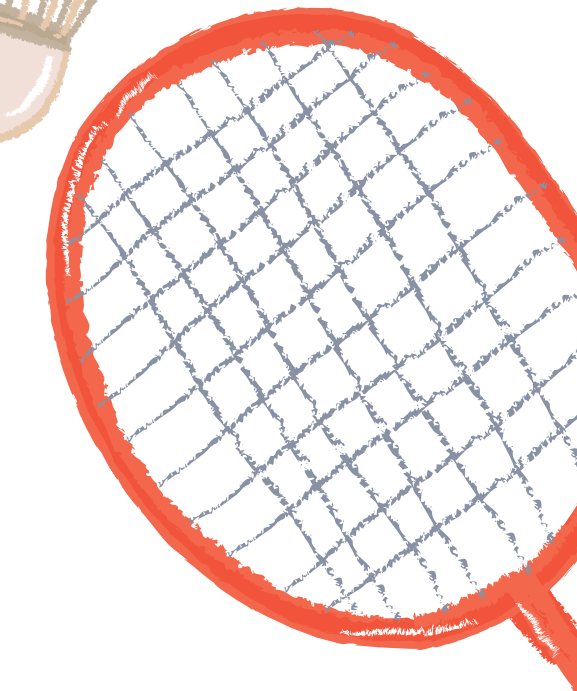


Заняття №3



Тема

 Подачі у бадмінтоні.



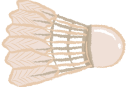
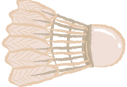
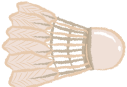
Мета

Вивчити правила подачі у бадмінтоні
та навчитись правильно виконувати.





Завдання

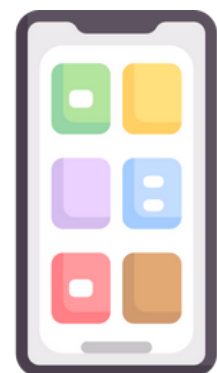
-  1) ознайомитись з основними правилами подачі у бадмінтоні;
-  2) розвинути навичку техніки виконання подачі, та вміння їх використовувати у заданій ситуації;
-  3) розвинути рухливість та силу кистей.



Обладнання та інвентар



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



вихід в
інтернет



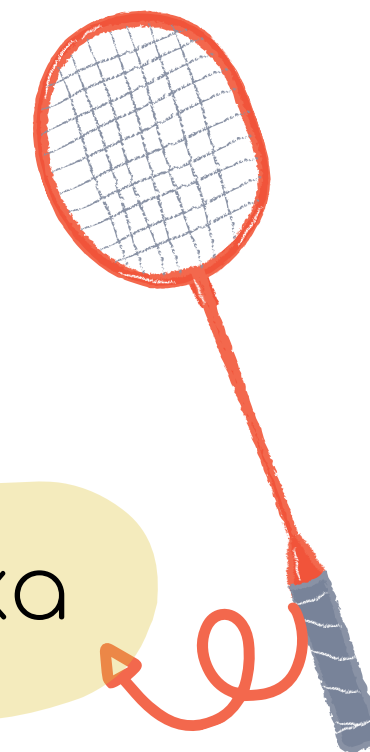
волан



каримат



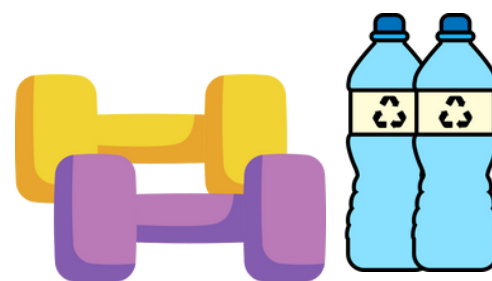
ракетка



партнер для гри

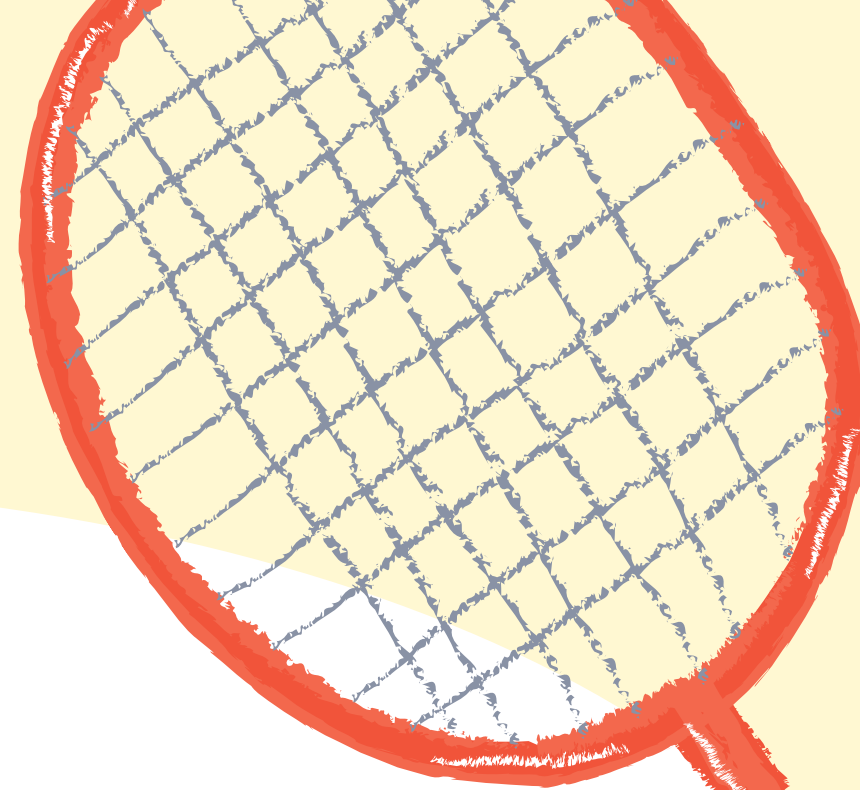
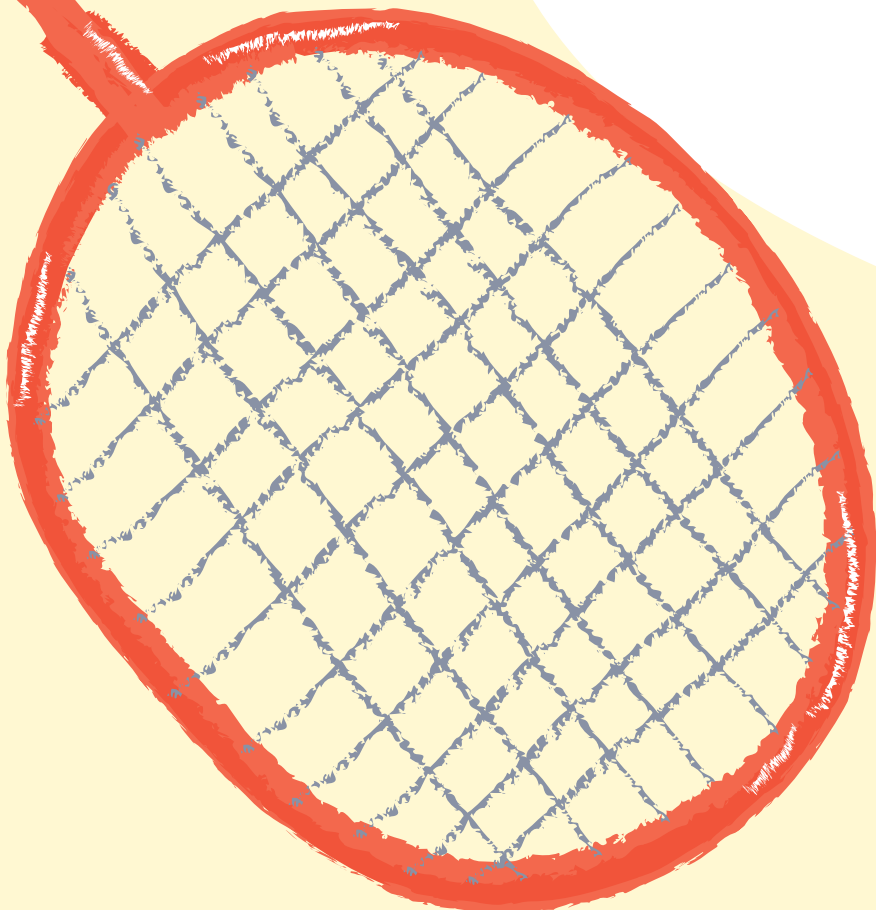


мал. гантелі або 2
пляшки води по 0.5л





Бадмінтон входить у трійку
найважчих по фізичних
навантаженнях ігрових видів
спорту.





Всього 8 завдань



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



2-6 завдання - практична частина (фізичні вправи)



7 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС

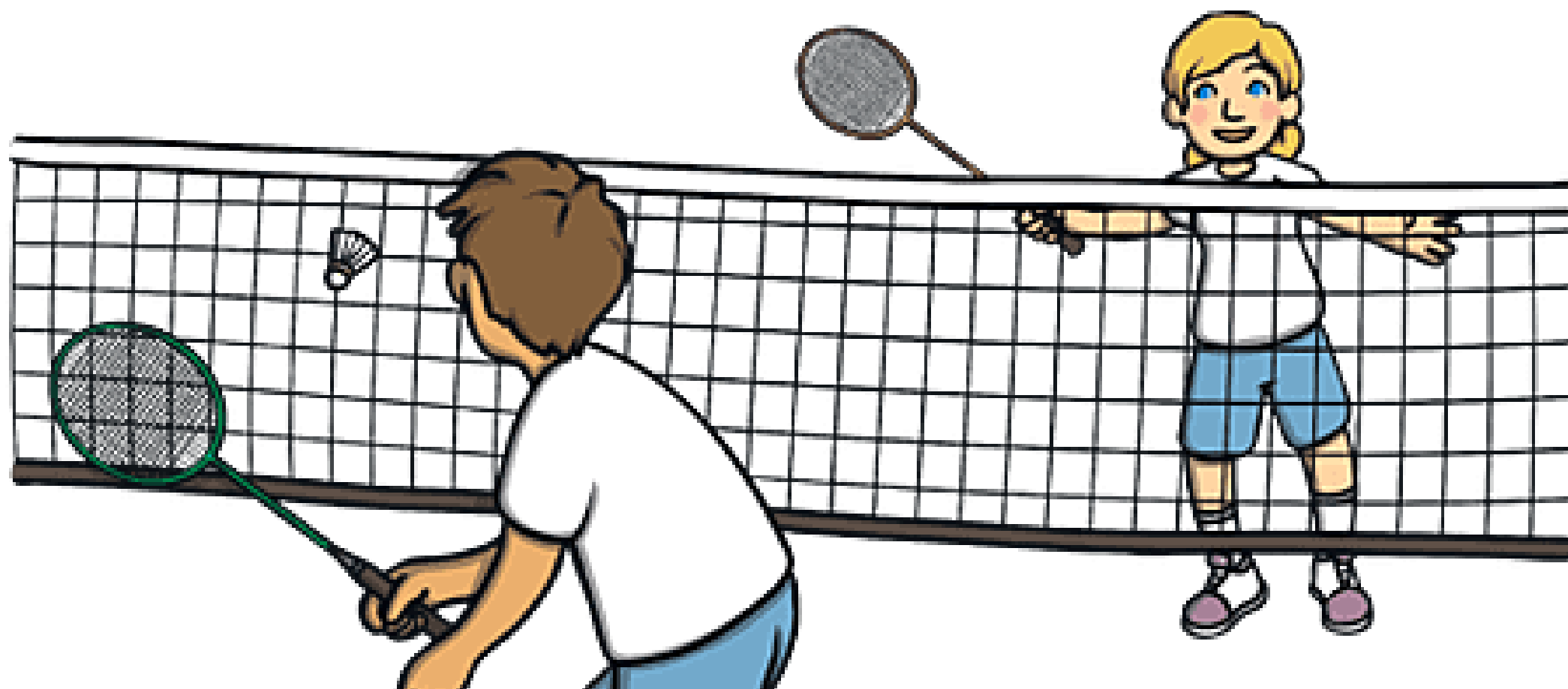
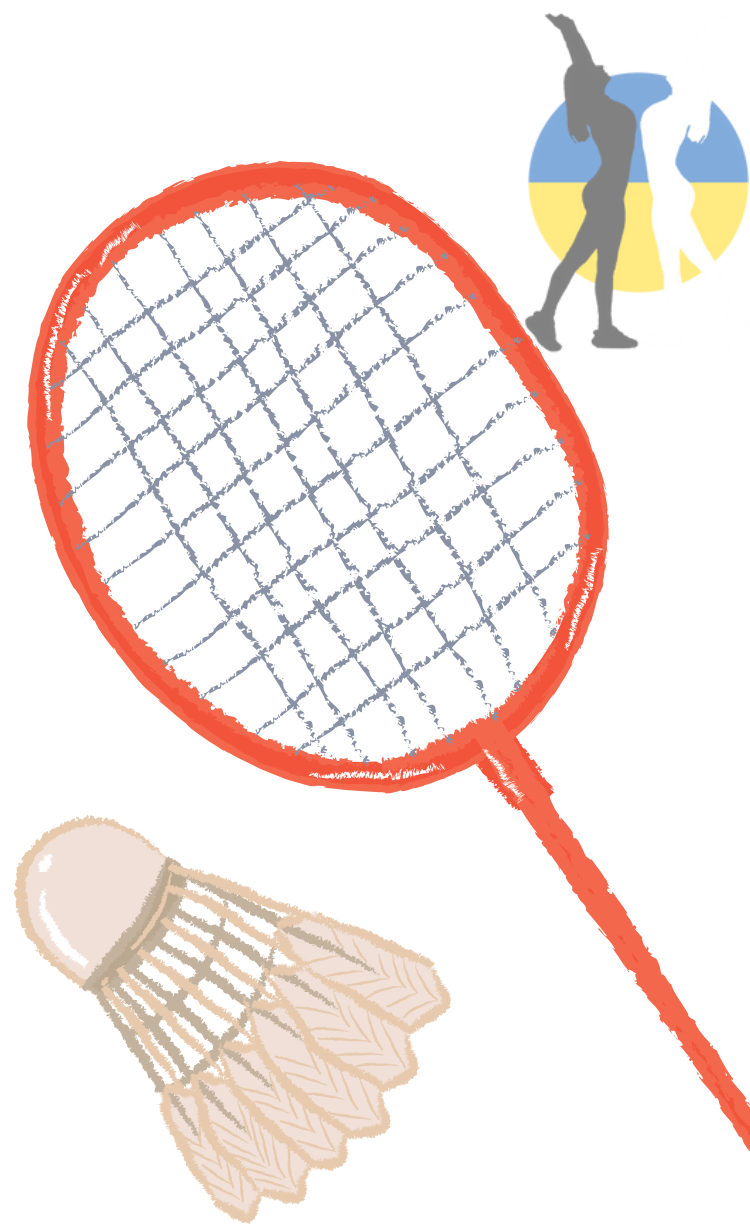


8 завдання - самостійна робота, самооцінювання

Готові?



Бадмінтоніст високого класу може грати на пульсі 200 і більше ударів за хвилину.





Завдання № 1

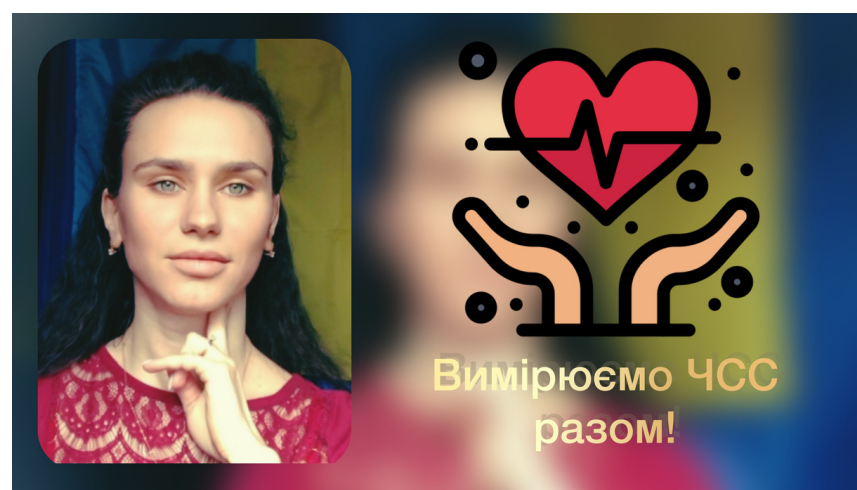


Для того, щоб розпочати розглянемо техніку безпеки під час занять з бадмінтону



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

Додатково залишаю презентацію.

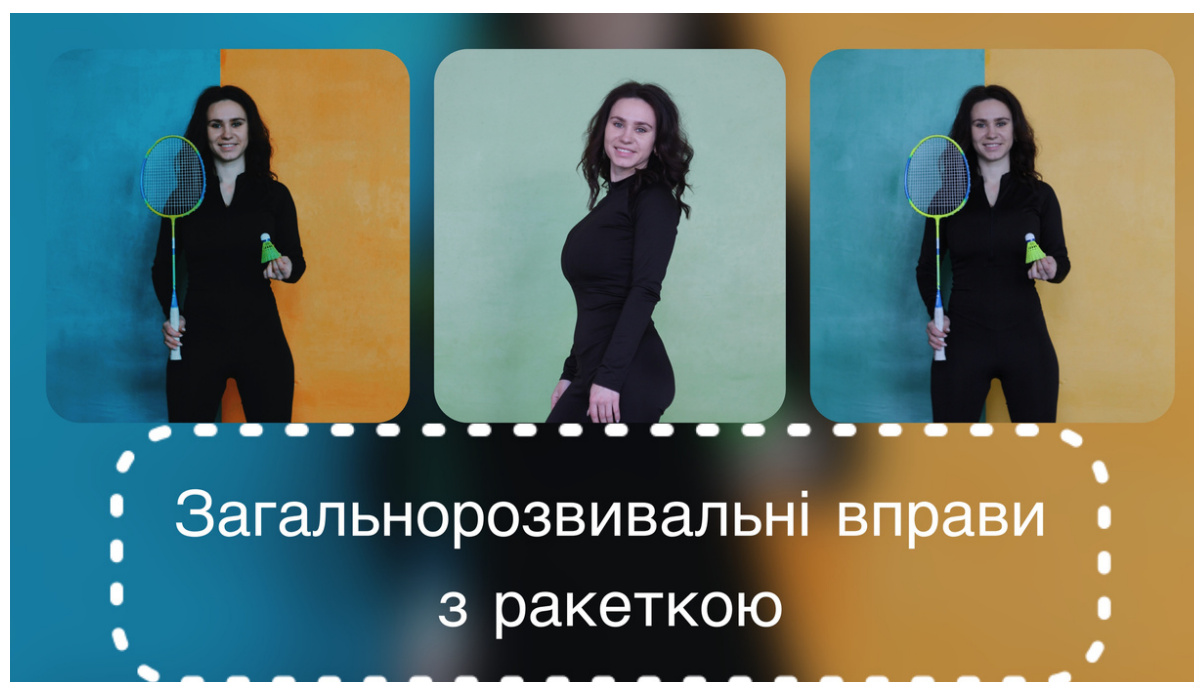


Вимірюємо ЧСС (якщо забув як:
https://youtu.be/tkdcRN_Kg00).

Вмикай відео <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0> і давай рахувати разом.



Завдання № 2

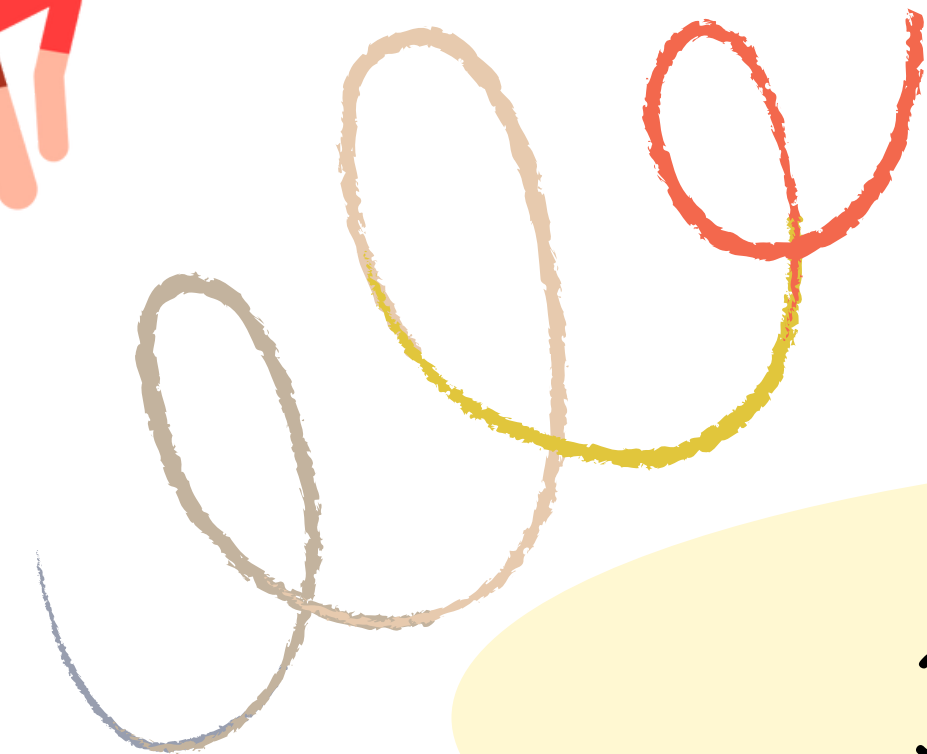


Вмикай відео <https://youtu.be/AE-RFFgrBzk> і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи з ракеткою.

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

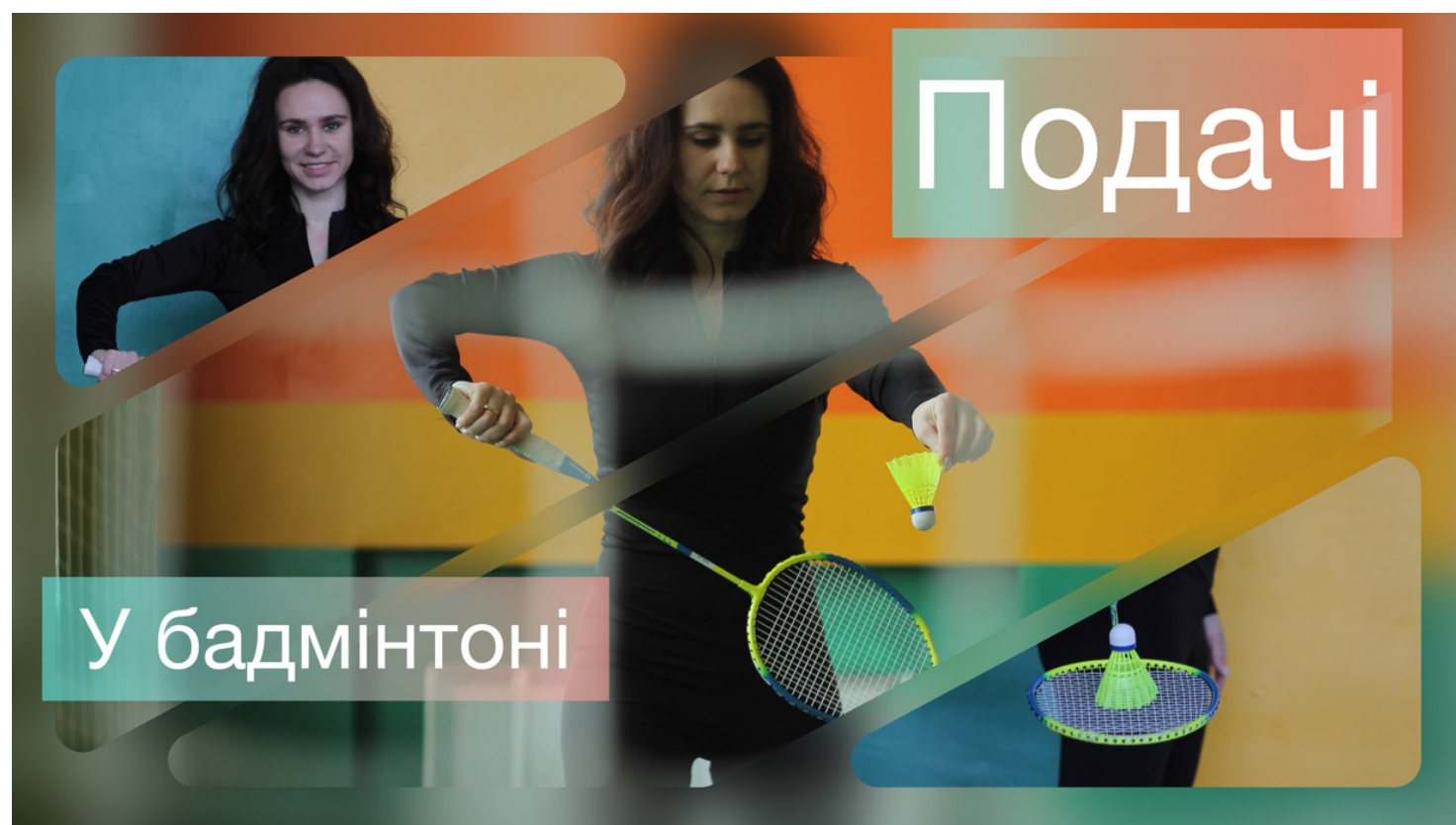
Для самооцінювання:

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



Завдання № 3

коротке пояснення



Вмикай відео подачі у бадмінтоні
<https://youtu.be/Km6lLjryAog>. І почнемо
виконувати практично.

Для самооцінювання:

2 бали - виконання тільки
відкритою ракеткою

4 бали - виконання всіх 4-х подач
та відпрацювали їх.

У бадмінтоні є подачі **відкритою та закритою** ракеткою.



Розглянувши першу **коротку подачу відкритою стороною ракетки** постав на паузу та відпрацюй. І так кожну.

Коротка подача - це така, коли волан після польоту через сітку впадає в малий трикутник на протилежному полі гравця. Це дає можливість отримати ініціативу в грі і контролювати поле. **Коротку подачу можна виконати** швидко і низько над сіткою, таким чином зменшуючи час для реакції противника.

Довга подача - це така, коли волан після польоту через сітку випадає за межі противникового поля. **Довга подача дозволяє** гравцеві взяти більше часу для підготовки до наступного удару та покращити свою позицію на корті.

Правильна подача вимагає від гравця практики і техніки, тому важливо проводити тренування, щоб вдосконалювати свої навички в цьому елементі гри.



Для закріплення виконай інтерактивну вправу
<https://learningapps.org/display?v=pdg1qg9oj23>



Завдання № 4



Навчальна гра у бадмінтон.

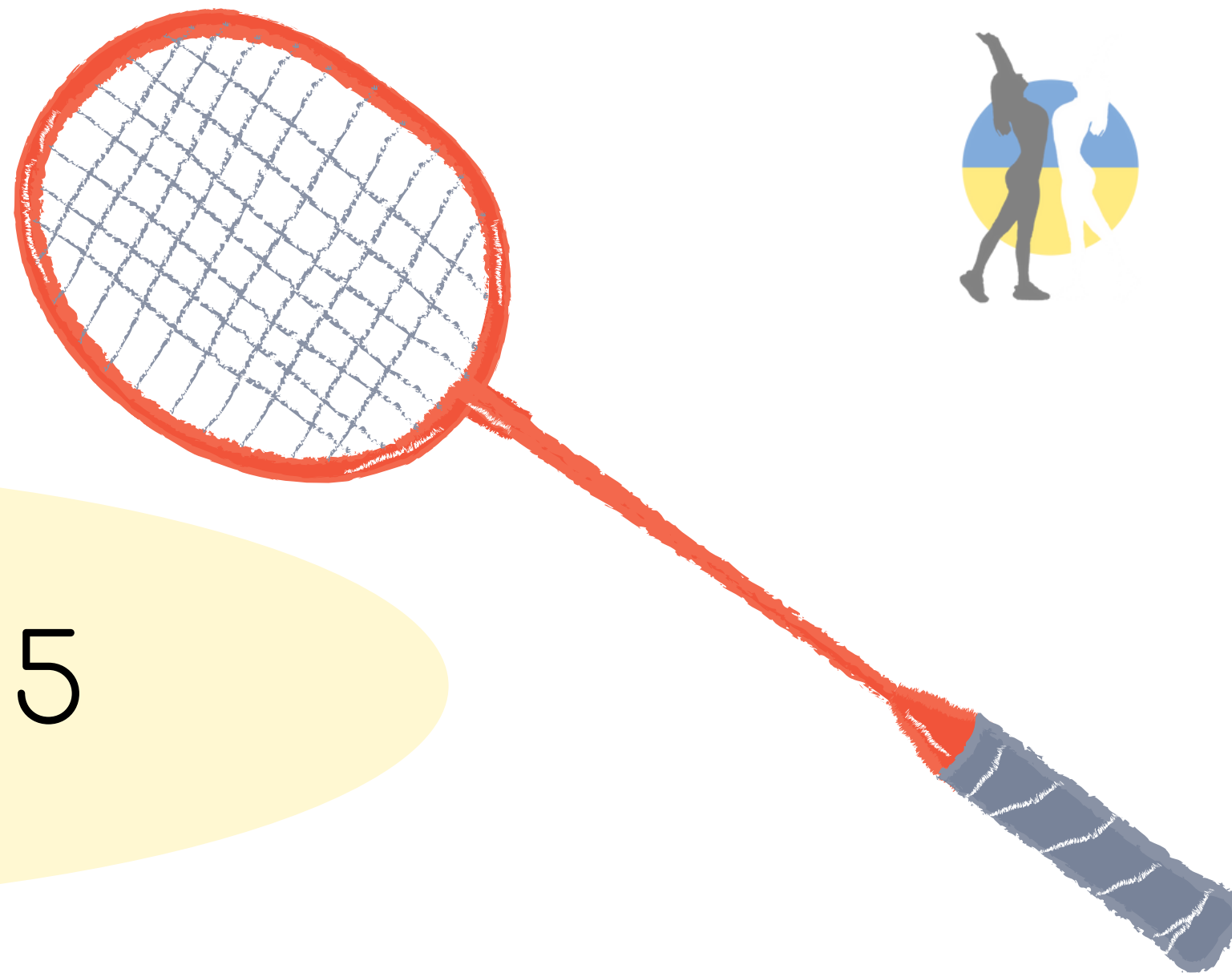
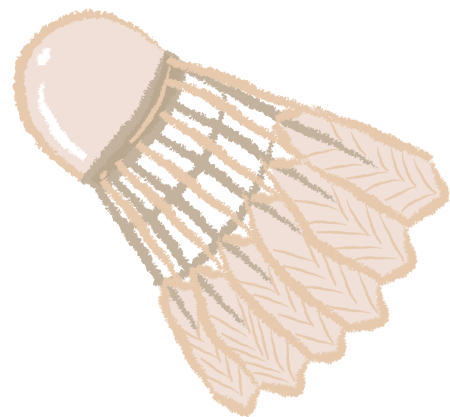
Використовуємо першу подачу **коротку**, другу **довгу** закритою або відкритою ракеткою (поки як зручно). Рух за вивченням **переміщенням**. Контролюємо **хвати ракетки**. Не забуваємо про ведення рахунку. Та дотримуватись **правил гри**.

Для самооцінювання:

2 бали - не все вийшло, що хотілось.

4 бали - отримали неймовірне задоволення





Завдання № 5

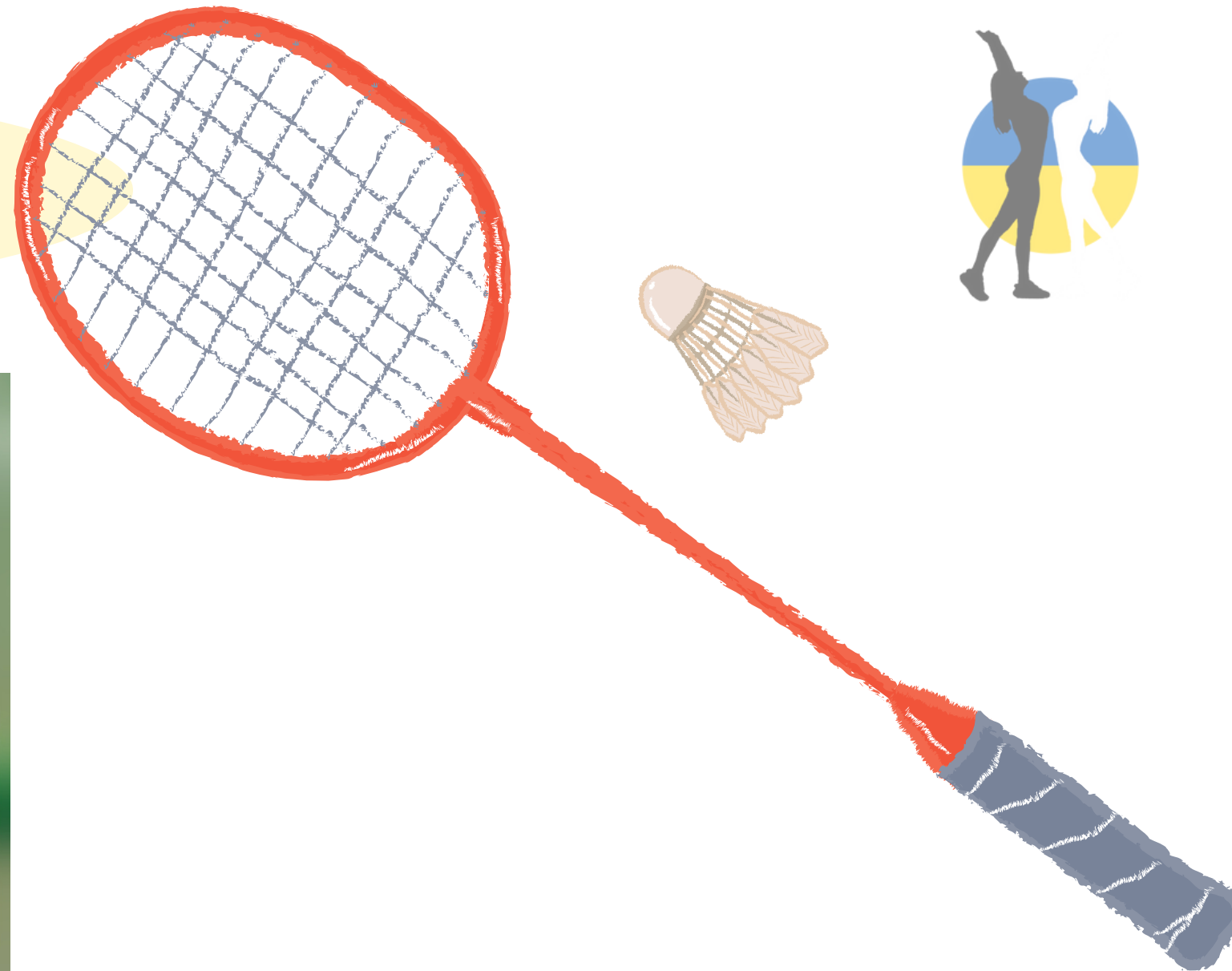


Ходьба протягом 2 хв. Відпочинок після гри.
Попити води маленькими порціями.



Завдання № 6

Вправи для
розвитку
рухливості та
сили кистей



Виконуємо вправи [для розвитку рухливості та сили кистей](https://youtu.be/AhMaoyfWBsl) <https://youtu.be/AhMaoyfWBsl>. Вони допомагають зміцнювати м'язи, збільшувати гнучкість і діапазон рухів, покращувати координацію і точність рухів (що дуже важливо для бадмінтона), а також знижувати ризик травм та розвивати стійкість до напруги і утомлення. Вони також можуть допомогти у поліпшенні моторики рук та збільшенні здатності до управління об'єктами з точністю.

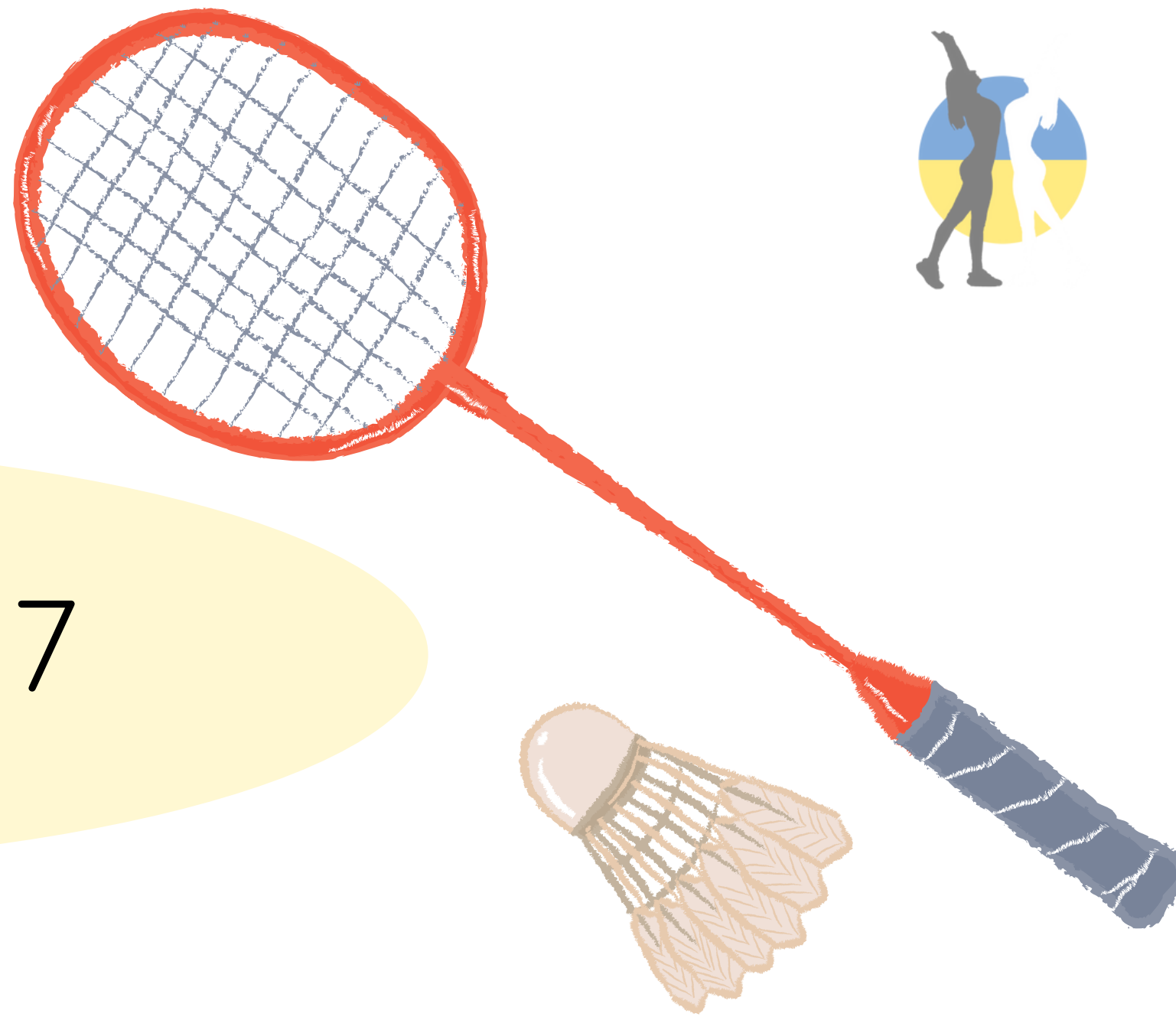
Для самооцінювання:

1 бали - виконав (-ла) все крім вправ з гантелями

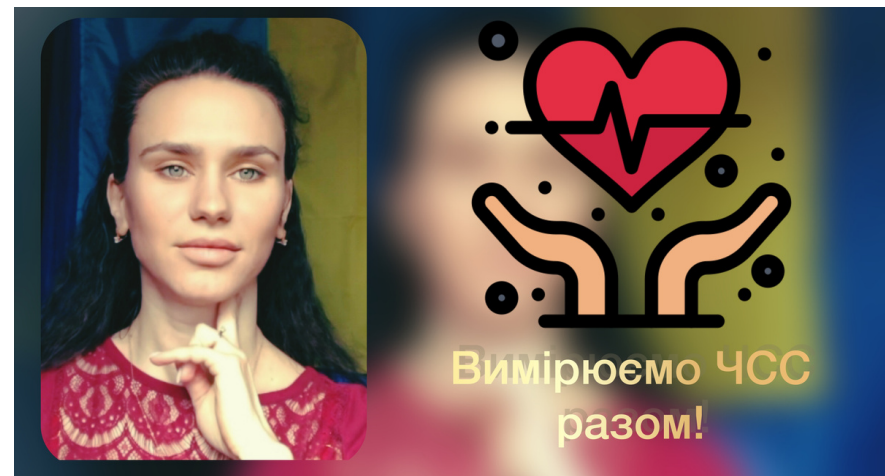
2 бали - повністю прокачали кисті



Завдання № 7



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.



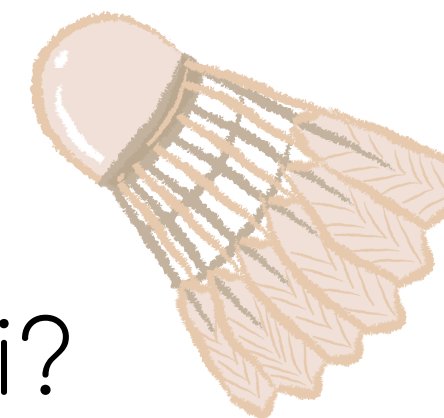
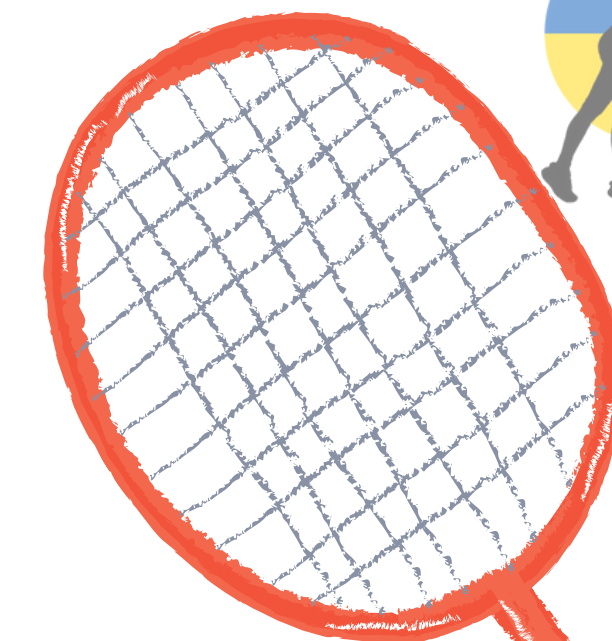
Самооцінювання

Завдання №8





Дай коротку Відповідь:



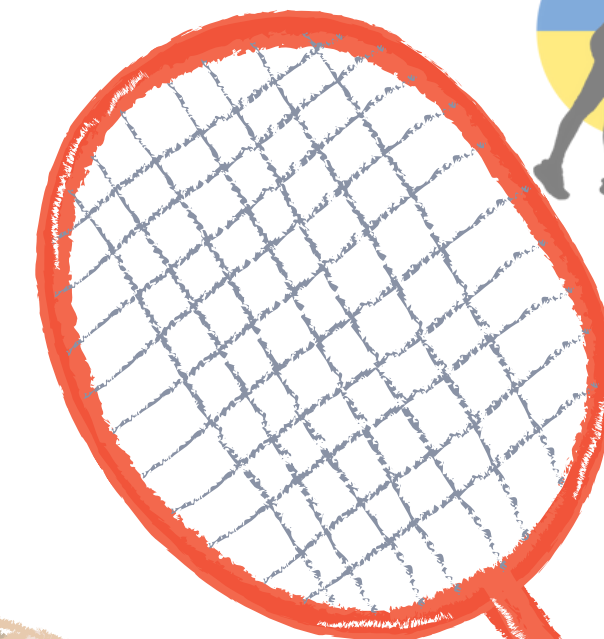
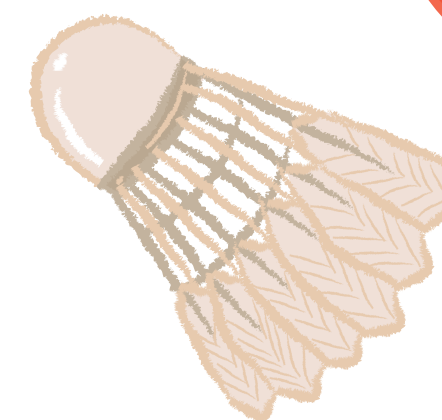
1) Які типи подач існують у бадмінтоні?

Відповідь:_____





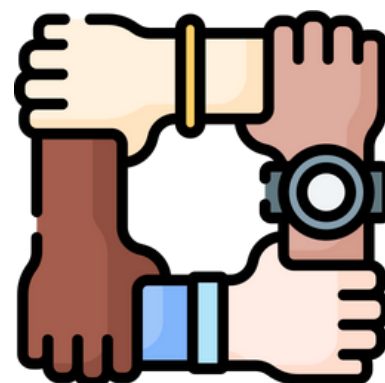
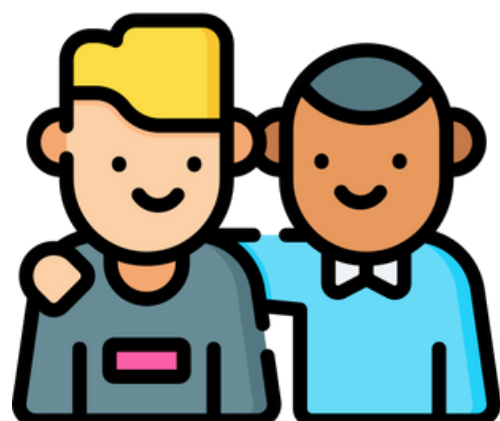
Даї Вігновідь:



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

1. _____

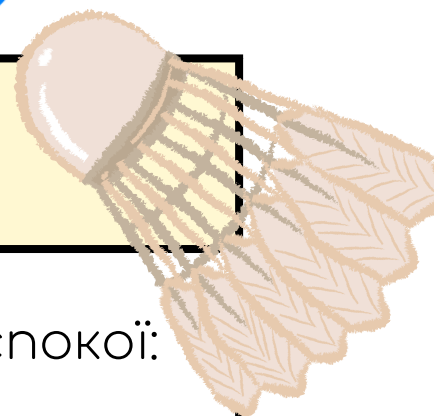
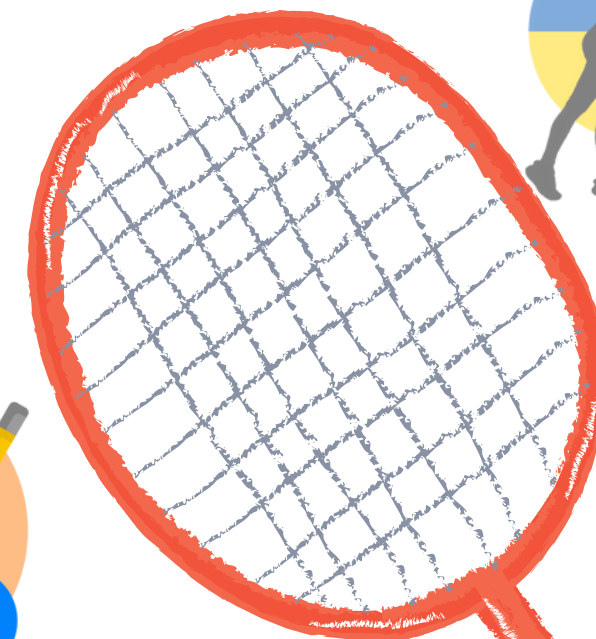
2. _____



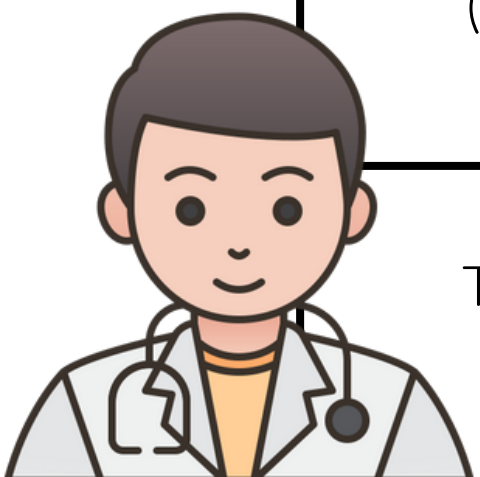


Вимірюємо ЧСС (пульс)

Заповни таблицю своїми вимірами

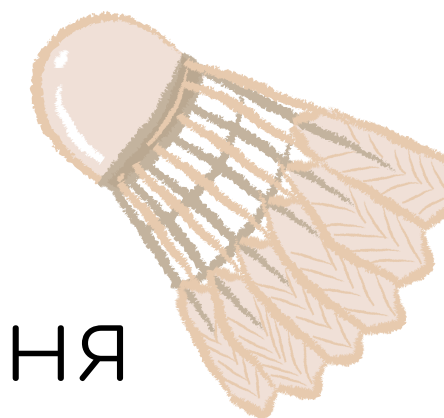
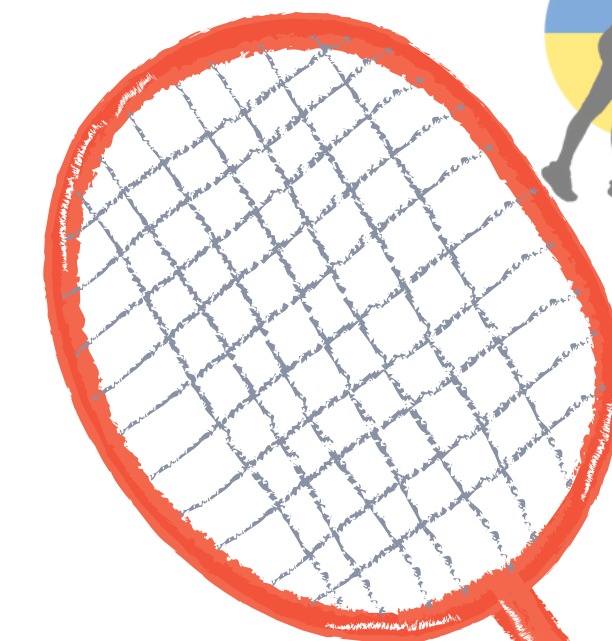


Умова	Твій результат	Норма
Твоє ЧСС на початку заняття (за 6 сек результат помнож на 10)		Початок заняття. Пульс у спокої: Віг 55 до 95 уд/хв
Твоє ЧСС під час фізичних навантажень (за 6 сек результат помнож на 10)		Середина заняття. Пульс після фізичних навантажень: Віг 140 уд/хв (через 10 хв відновлюється)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





Даї відповідь:



4) Чи вдалось використати у грі переміщення
та вивчені подачі?

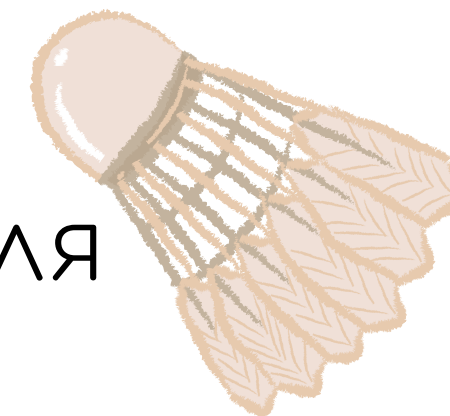
Відповідь: _____



Дай відповідь:



- 5) Які відчуття після виконання вправ для розвитку рухливості та сили кистей?



Відповідь: _____



Оціни себе

☐

ЗРВ з ракеткою

☐

подачі у бадмінтоні

☐

гра у бадмінтон

☐

вправи для кистей



Загальна кількість
балів
заняття №3



_____ балів

Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття





"Я розпалюю вогонь і кожен день тренуюся, додаючи все більше палива. У потрібний момент я запалю сірник."

Мія Хамм

(американська футболістка, дворазова олімпійська чемпіонка)

До зустрічі на наступному занятті, далі ще цікавіше!