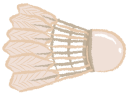


Заняття №4





Тема

 Удари по волану та їх різновиди





Meta

Дізнатись, які існують види ударів та
навчитись виконувати декілька з них.
Зміцнити м'язи спини.



Завдання

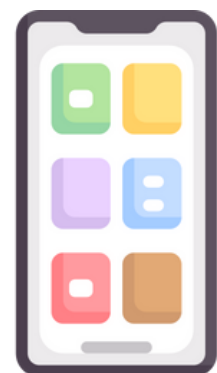
-  ознайомитись з різновидами ударів по волану;
-  сформувувати навички використання спеціальних вправ;
-  зміцнити м'язи спини;



Обладнання та інвентар



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



вихід в
інтернет



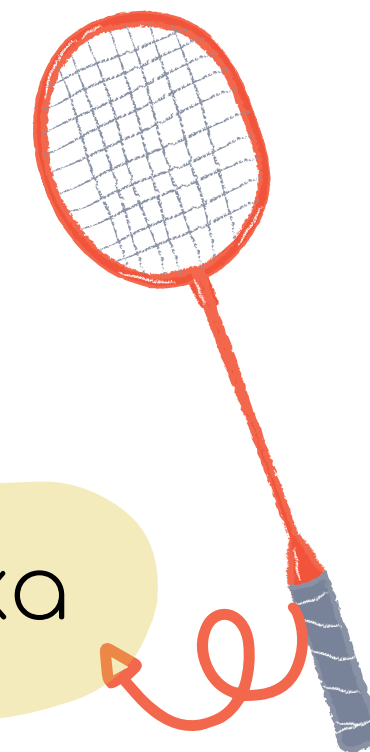
волан



каримат



ракетка



партнер для гри



маленький м'яч та
пляшка питрої води
води 0.5 л





Якщо підсумувати всі пересування
(включаючи прискорення, ривки,
стрибки) бадмінтоніста за гру, то
в довжину “набіжить” до 10
кілометрів, а у висоту – кілометр.



Всього 8 завдань



1-2 завдання - розглянемо, які бувають різновиди ударів у бадмінтоні; повторимо теоретичні матеріали, техніку безпеки, виміряємо частоту серцевих скорочень



3-6 завдання - практична частина (фізичні вправи)



7 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС

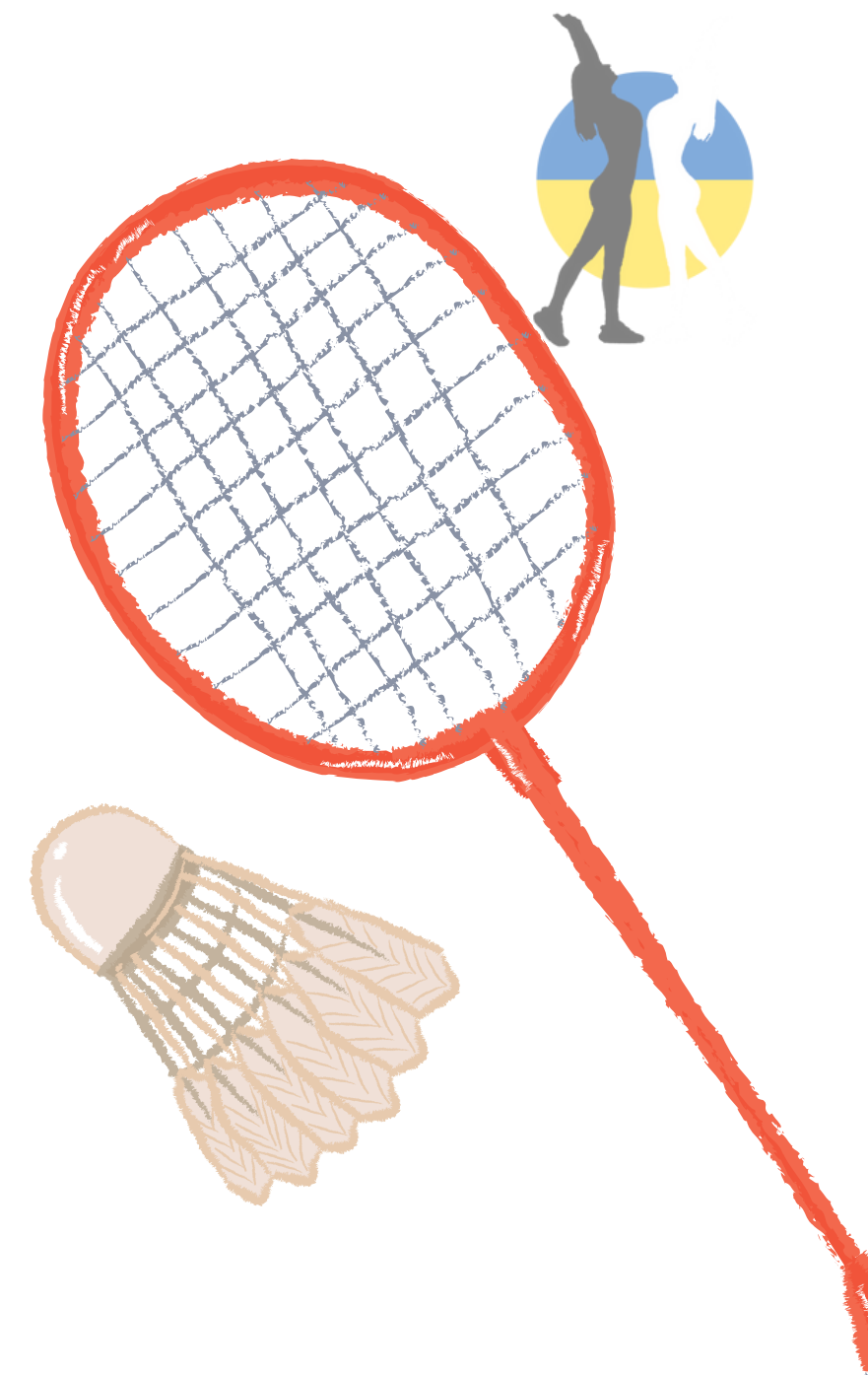
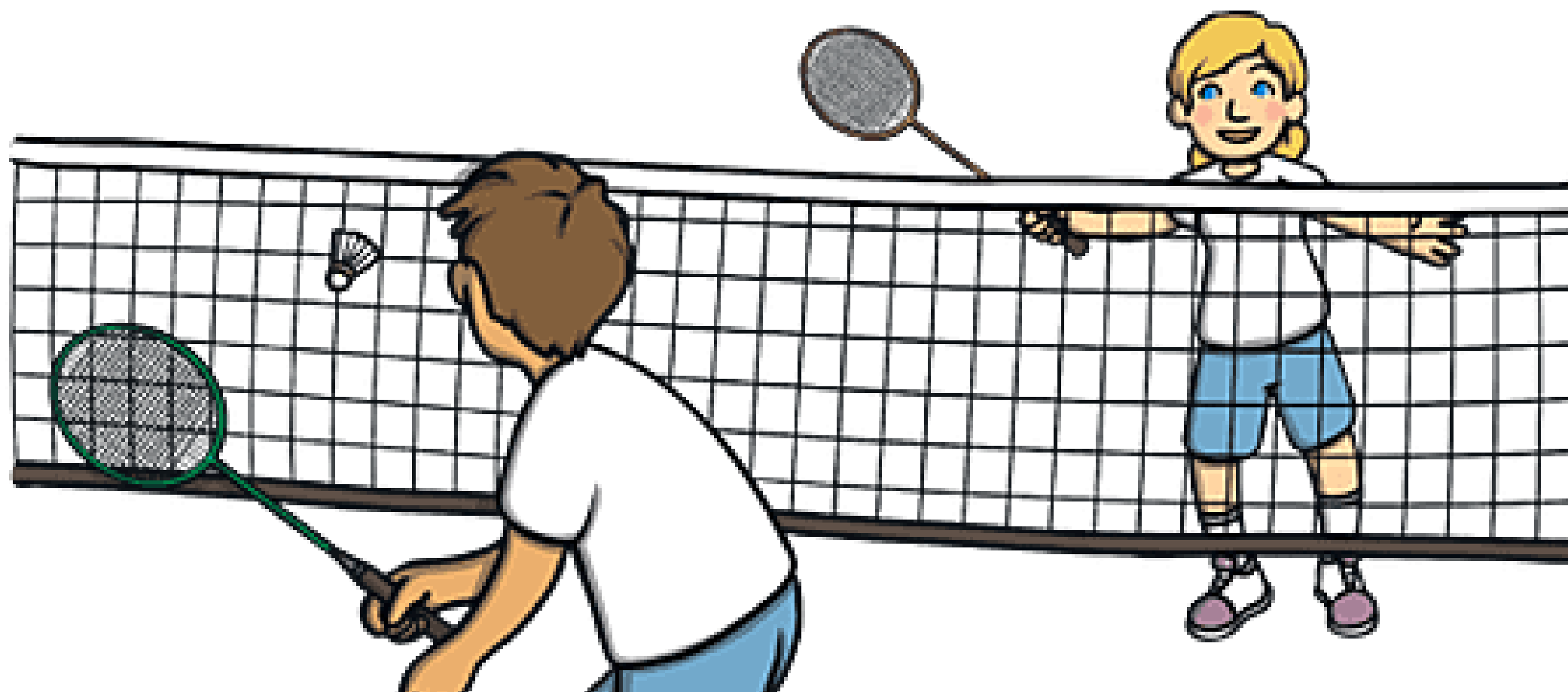


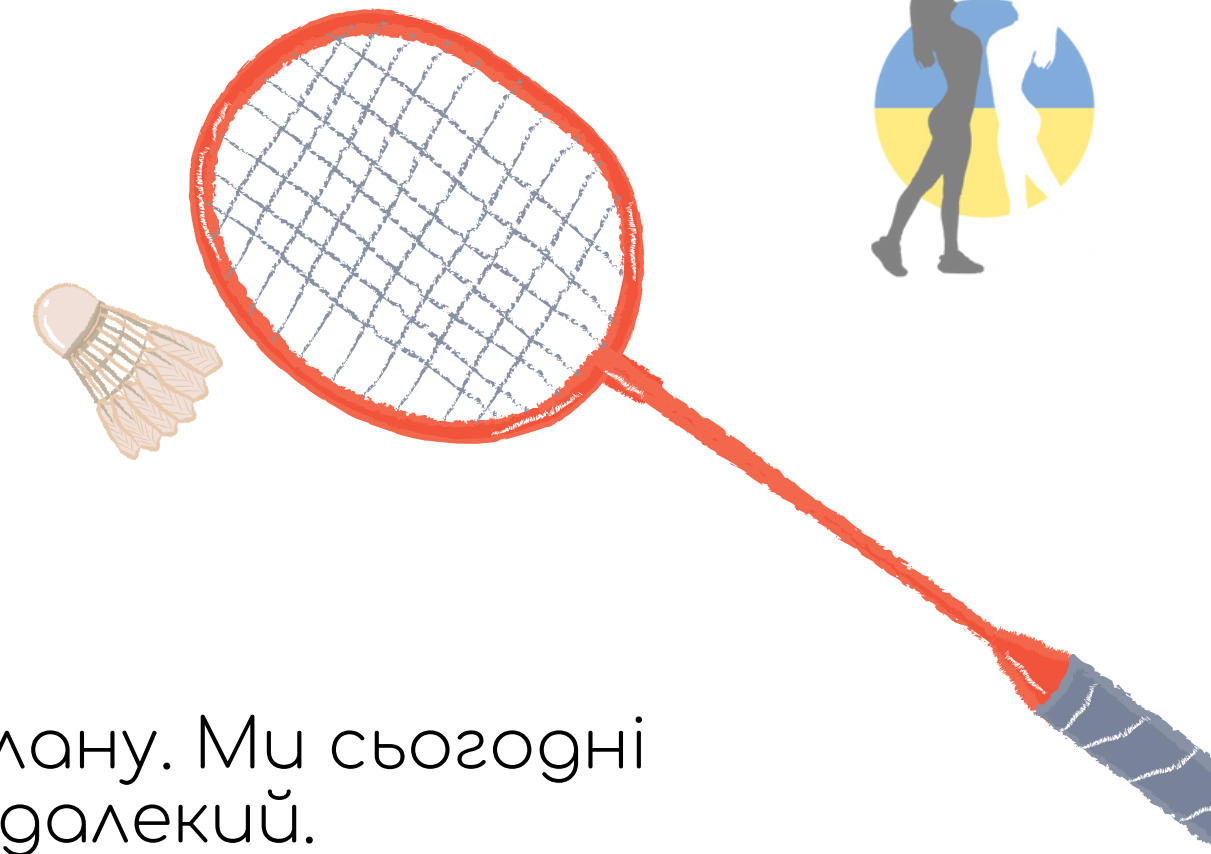
8 завдання - самотійна робота та самооцінювання

Готові?



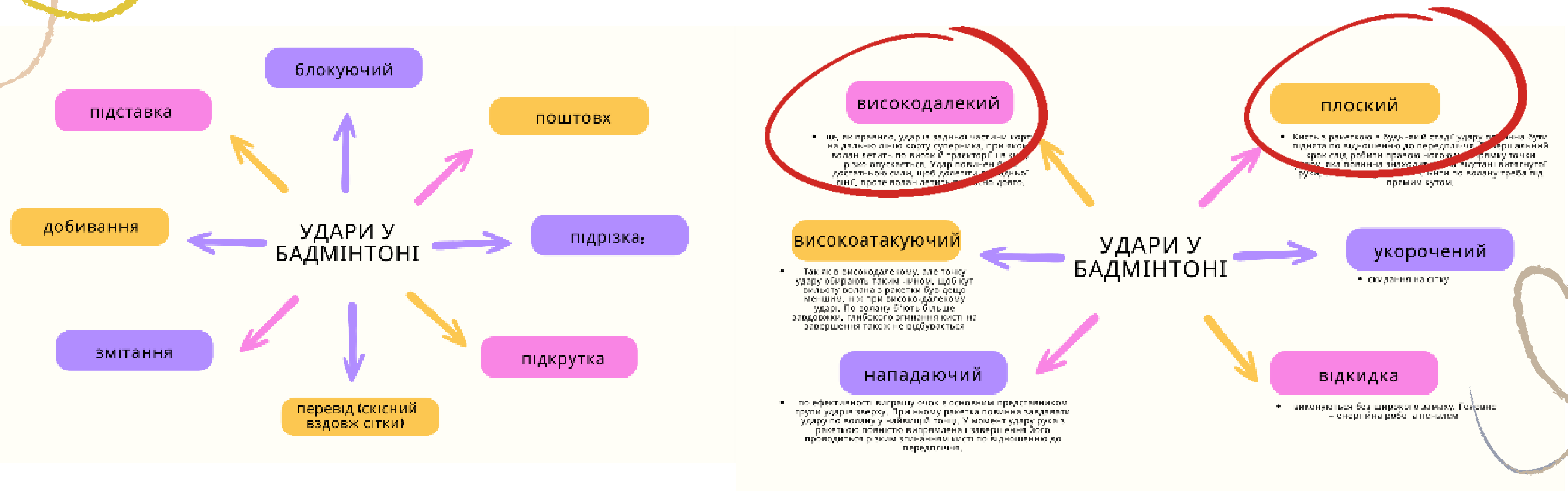
Бадмінтон – найшвидший ракеточний вид спорту.





Завдання № 1

В бадмінтоні існує багато різновидів ударів по волану. Ми сьогодні опрацюємо лише 2 - це плоский та високодалекий.





Завдання № 2

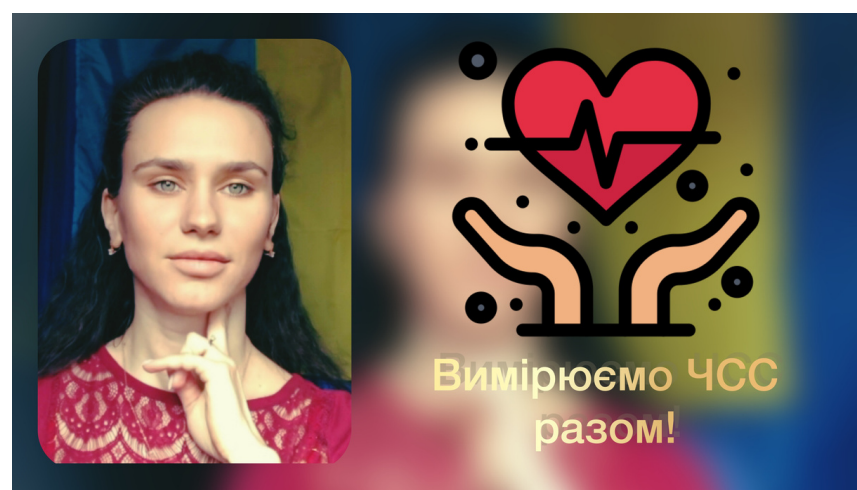


Для того, щоб розпочати розглянемо техніку безпеки під час занять з бадмінтону



<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 № 3

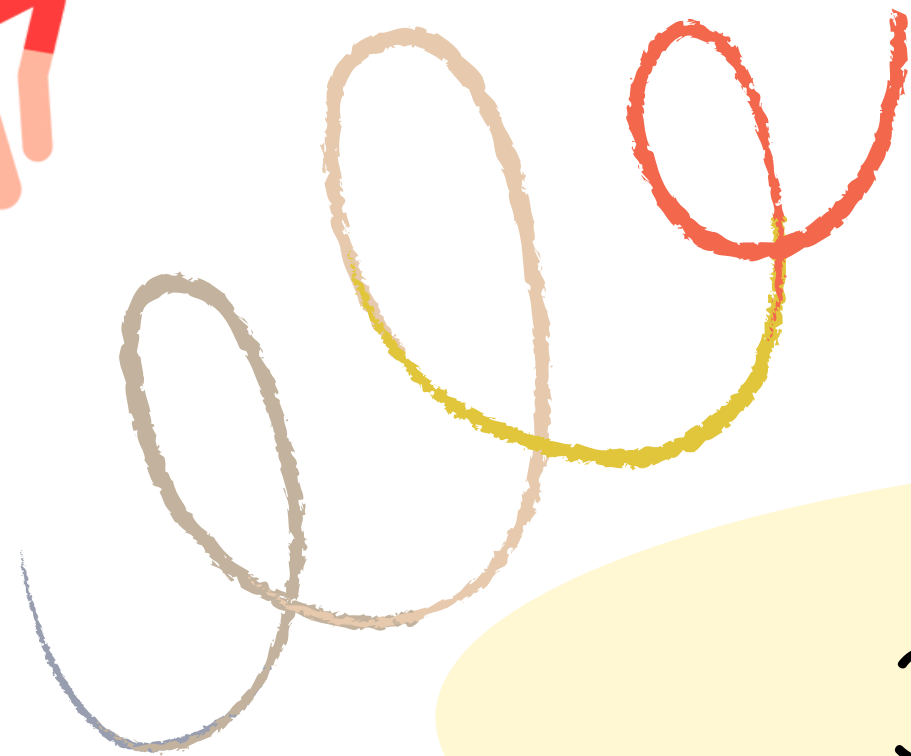


Вмикай відео <https://youtu.be/CxzntKpr8zY> і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем.

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 № 4

коротке пояснення

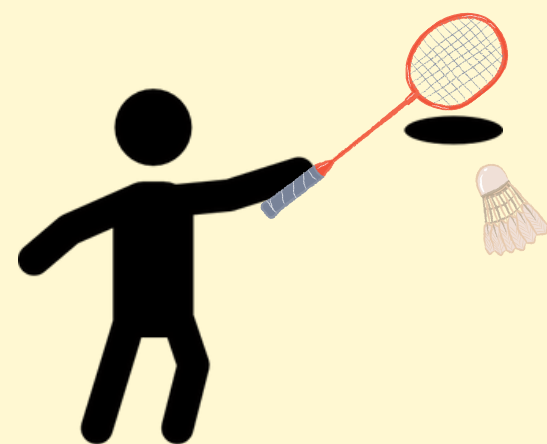


Вмикаємо відео: «Різновиди ударів по волану»
<https://youtu.be/E4NzrzjqZVE> після перегляду,
став на паузу та відпрацюй протягом 4 хв.,
кожний удар.

Для самооцінювання:

2 бали - виконав (-ла) тільки один
удар ракеткою.

4 бали - в тебе добре вийшло
відпрацювати і ти спробуєш
використати у грі.



Відкритою ракеткою

Форхенг (Forehand) – це удар по волану з передньої сторони тіла, коли ракетка знаходиться в домінуючій руці. У цьому ударі гравець повинен рухати ракеткою зліва направо (для правшів) або справа наліво (для лівшів), наносячи удар вліво від центру поля. Форхенг може бути виконаний як знизу, так і зверху.



Закритою ракеткою

Бекхенг (Backhand) – це удар по волану з задньої сторони тіла, коли ракетка знаходиться в не домінуючій руці. У цьому ударі гравець повинен рухати ракеткою з правої сторони тіла до лівої (для правшів) або з лівої сторони тіла до правої (для лівшів), наносячи удар праворуч від центру поля. Бекхенг також може бути виконаний як знизу, так і зверху.





Завдання № 5



Навчальна гра у бадмінтон.

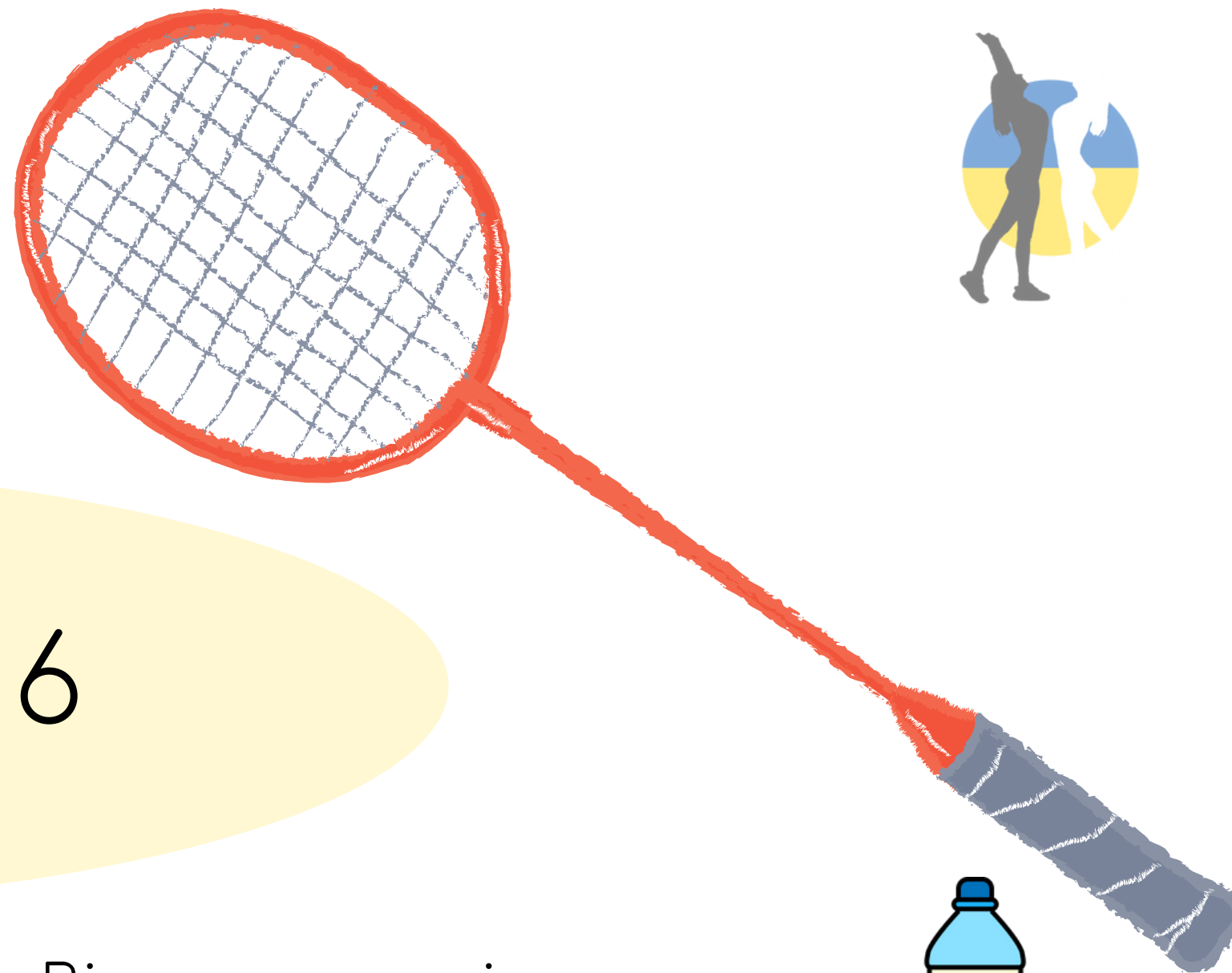
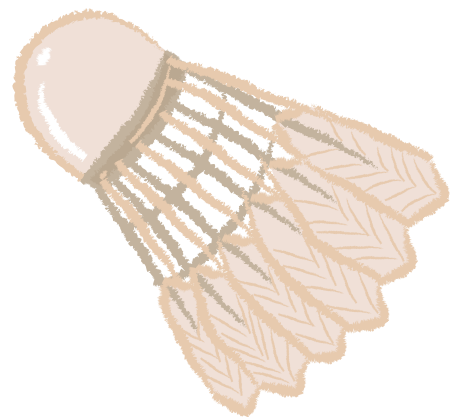
Використовуємо подачі закритою або відкритою ракеткою. Рух за вивченням **переміщенням**. Практикуємо вивчені удари ракеткою. Не забуваємо, про ведення рахунку. Та дотримуватись **правил гри**.

Для самооцінювання:

2 бали - не все вийшло, що хотілось.

4 бали - отримали неймовірне задоволення





Завдання № 6

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



Вмикай відео

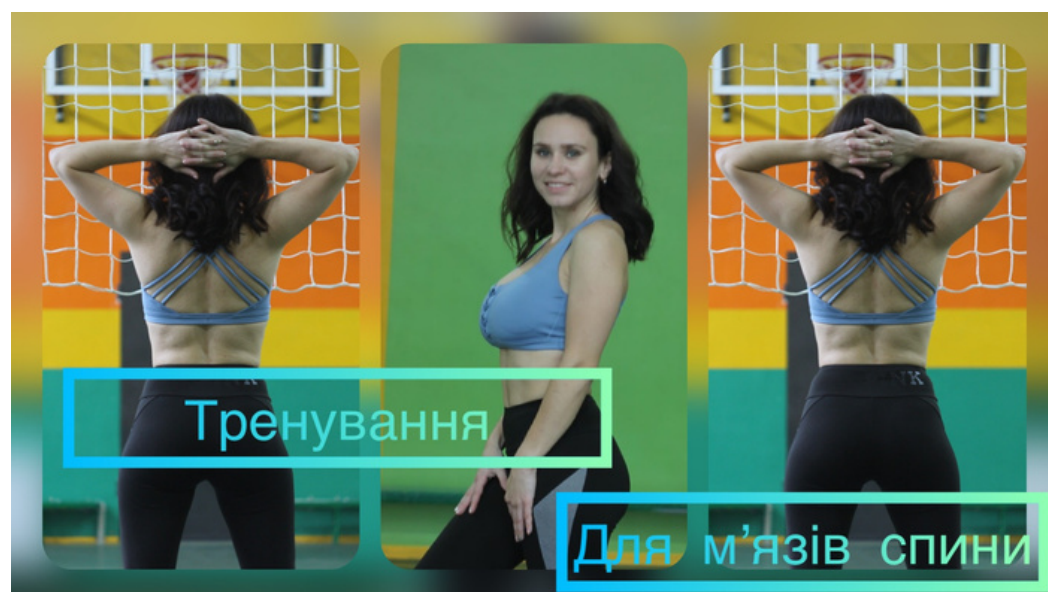
<https://youtu.be/xqBK7ncQm6M> і

синхронно виконуй вправи для розвитку м'язів спини. Вправи для м'язів спини є важливим компонентом тренувальної програми для бадмінтоністів.

Для самооцінювання:

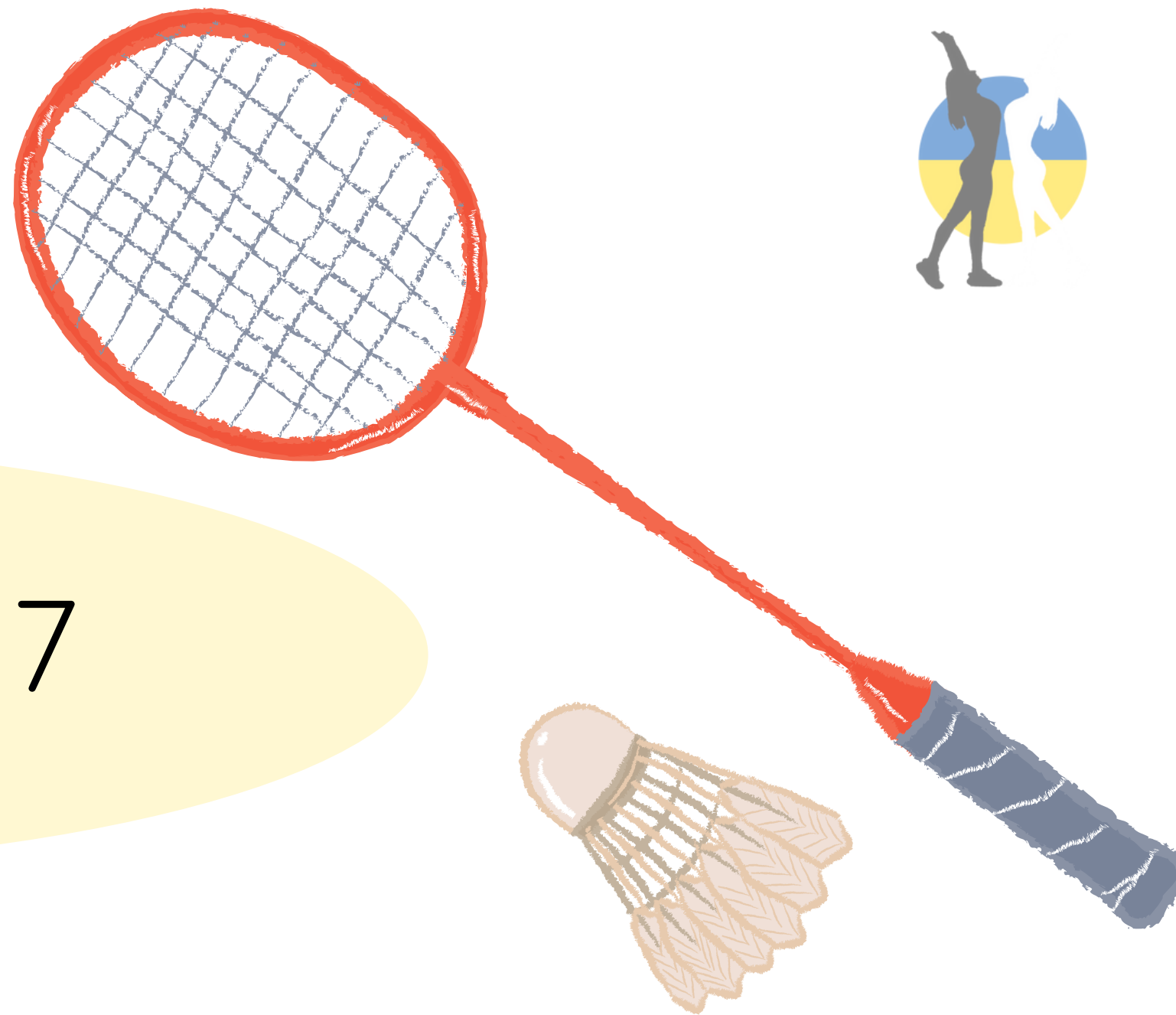
1 бали - виконав (-ла) лише 1 підхід тренування для спини.

2 бали - виконали повне тренування для м'язів спини.

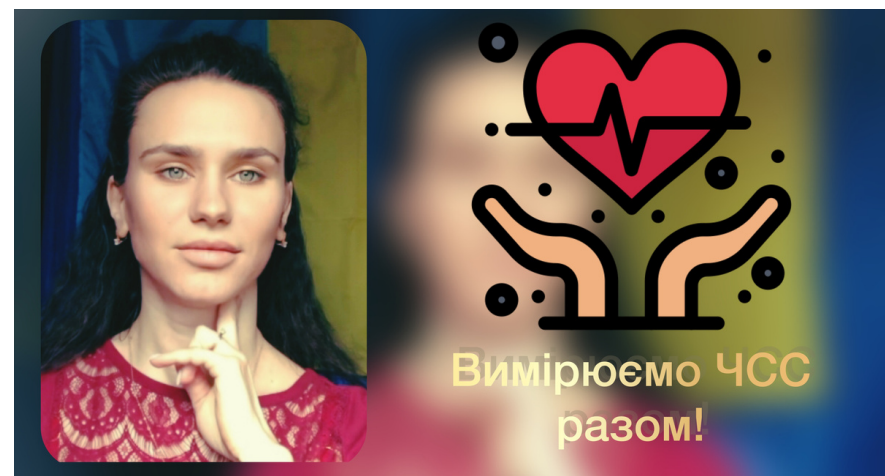




Завдання № 7



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

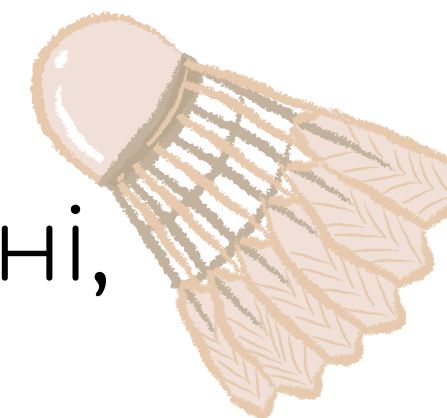




Дай коротку відповідь:



1) Назви 2 удари по волану, у бадмінтоні,
вивчених сьогодні:



Відповідь:

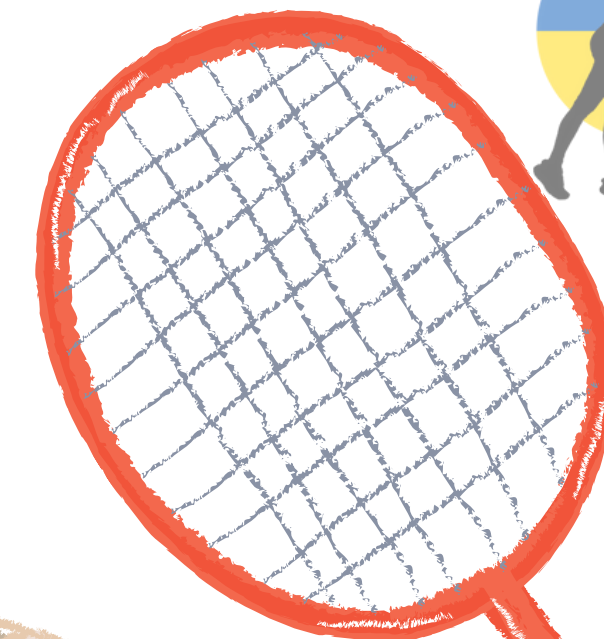
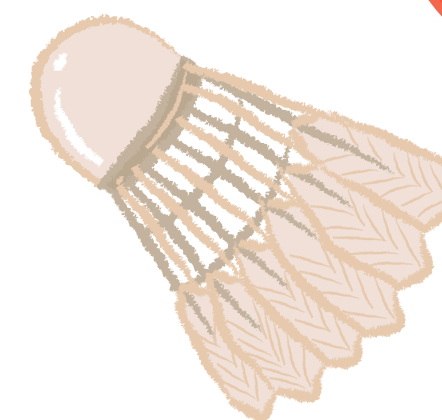
1) _____

2) _____





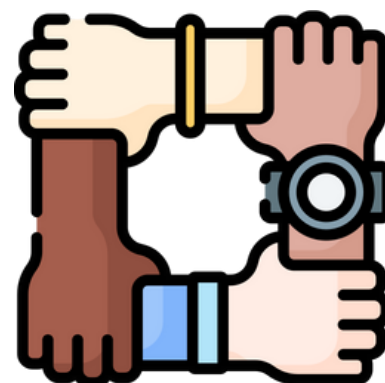
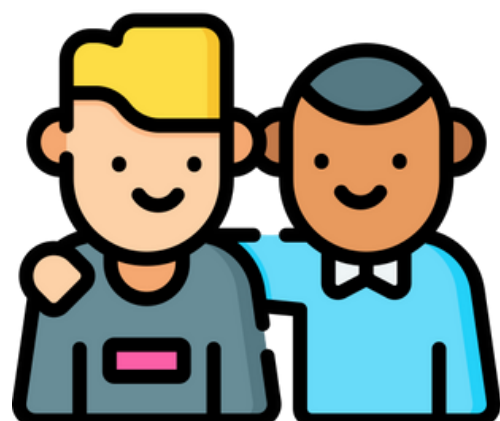
Даї Вігновідь:



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

1. _____

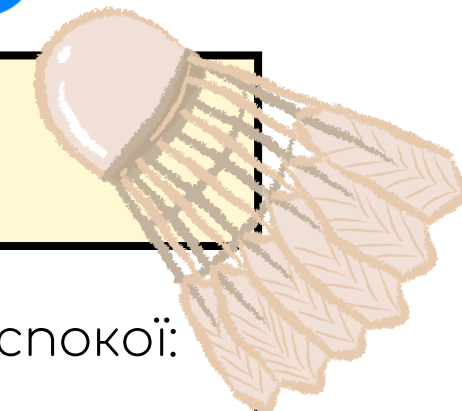
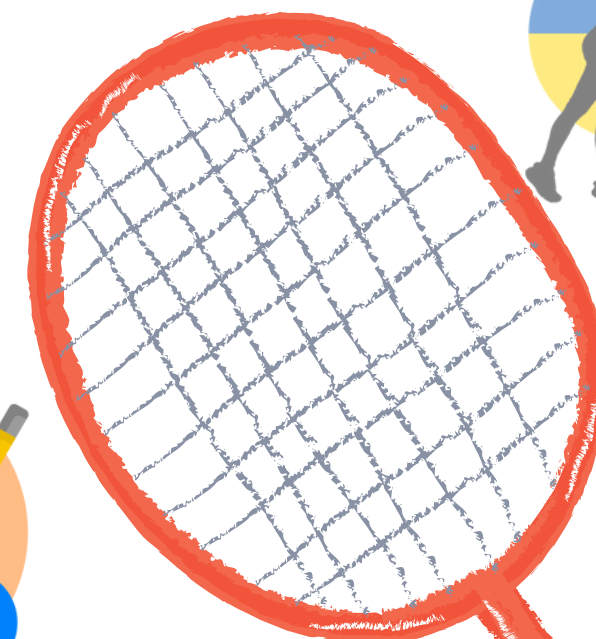
2. _____



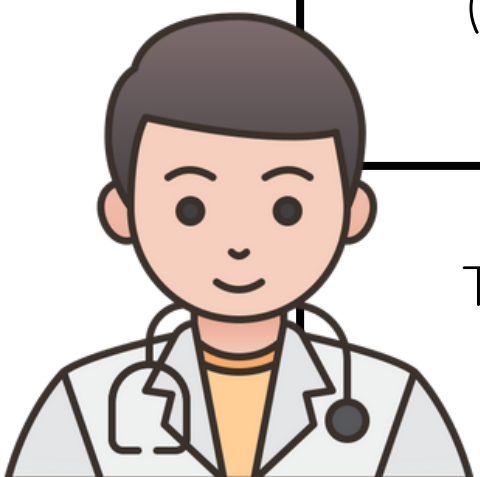


Вимірюємо ЧСС (пульс)

Заповни таблицю своїми вимірами

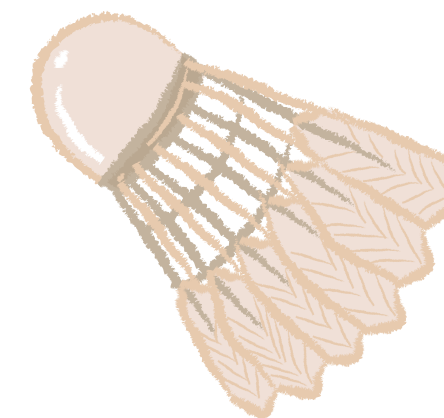
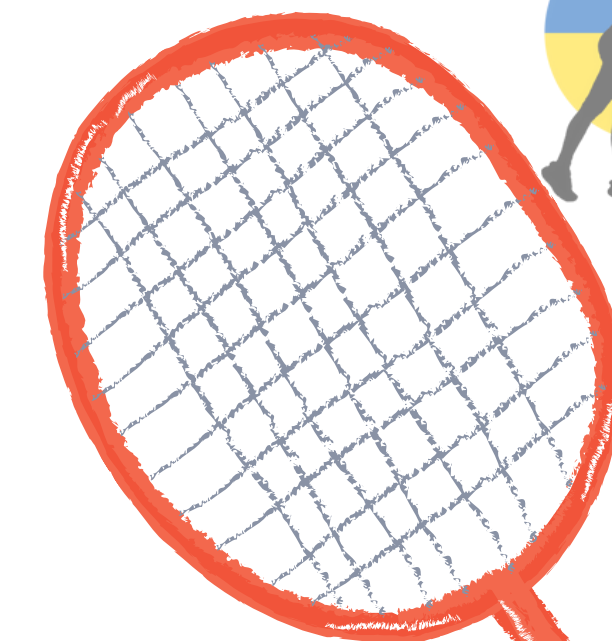


Умова	Твій результат	Норма
Твоє ЧСС на початку заняття (за 6 сек результат помнож на 10)		Початок заняття. Пульс у спокої: Віг 55 до 95 уд/хв
Твоє ЧСС під час фізичних навантажень (за 6 сек результат помнож на 10)		Середина заняття. Пульс після фізичних навантажень: Віг 140 уд/хв (через 10 хв відновлюється)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



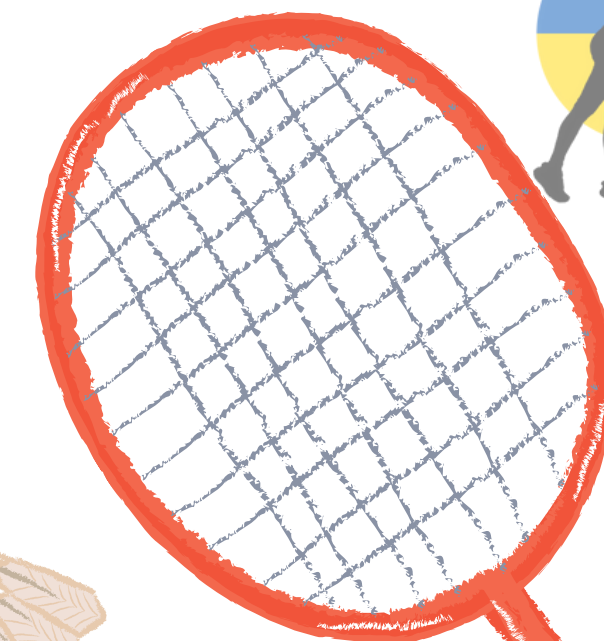
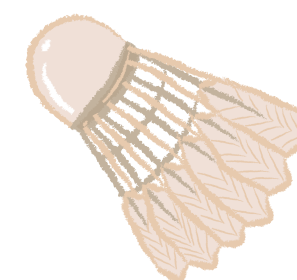
4) Який з ударів по волану в тебе вийшло виконати краще?

Відповідь:





Дай відповідь:



5) Як пройшло твоє заняття? Що ти відчував? Чи дізнався ти щось нове?

Відповідь: _____



Оціни себе

ЗРВ з малим м'ячем

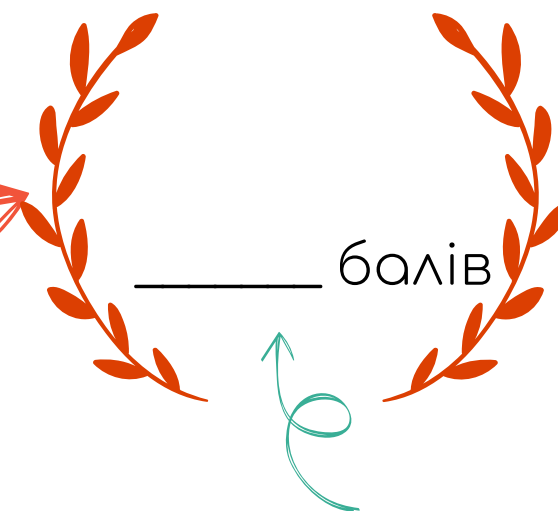
удари у бадмінтоні

гра у бадмінтон

тренування для м'язів спини



Загальна кількість
балів
заняття №4



Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття





"Можливість подолати себе —
найцінніша властивість спорту."

Цитата

До зустрічі на наступному
занятті, далі ще цікавіше!