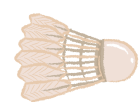
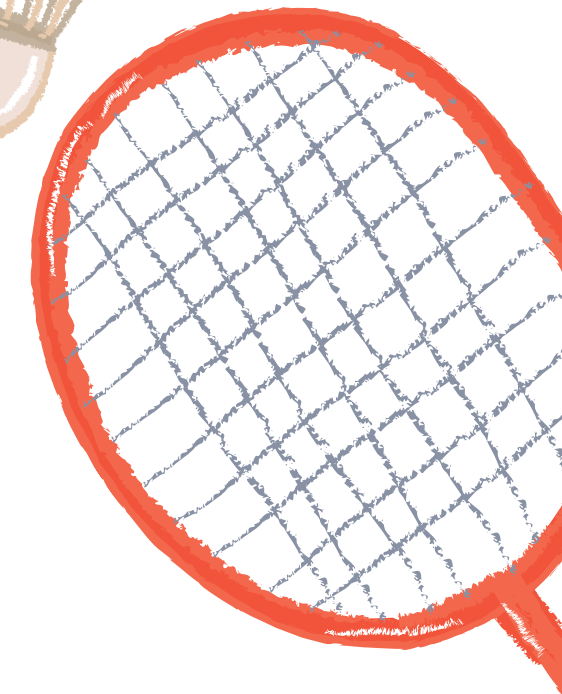


Заняття №6



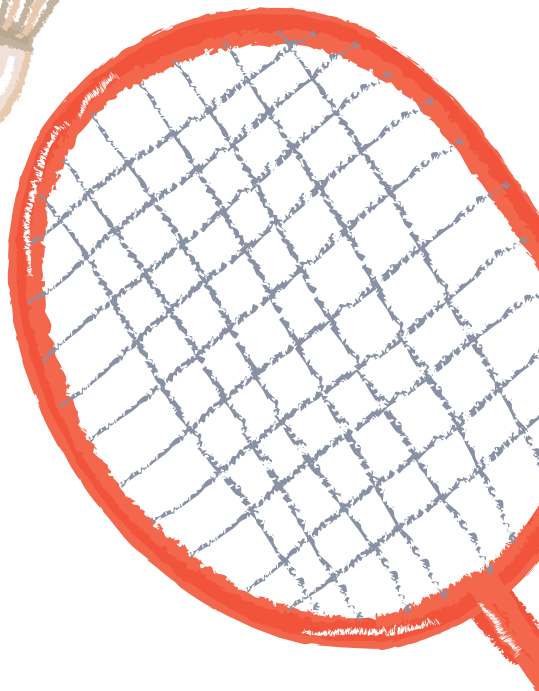


Тема



Навчальна гра у бадмінтон



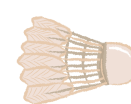
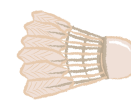
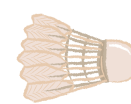


Мета

Успішно використати техніко-тактичні вправи в процесі гри.



Завдання

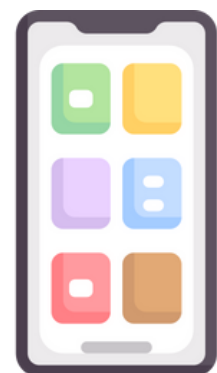
-  розвинути реакцію на зміну напрямку, точність та швидкість реакції;
-  зіграти у бадмінтон;
-  розвинути координацію.



Обладнання та інвентар



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



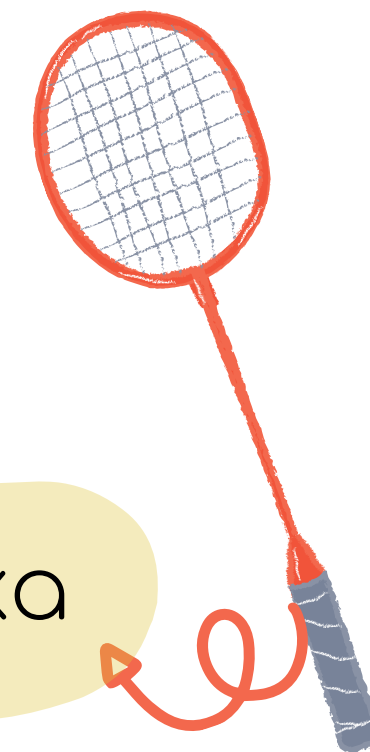
вихід в
інтернет



вола́н



ракетка



партнер для гри



пляшка питрої води
води 0.5 л





Бадмінтон став олімпійським
видом спорту в 1992 році й зібрав
тоді більше 1,1 мільярда
телеглядачів.



Всього 7 завдань



1 завдання - повторимо техніку безпеки під час гри у бадмінтон та виміряємо частоту серцевих скорочень.



2-5 завдання - практична частина (фізичні вправи та навчальна гра)



6 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС



7 завдання - самостійна робота та сомооцінювання



Завдання № 1



Сьогодні, ми більшу частину заняття граємо у бадмінтон. Ми будемо розвивати реакцію на зміну напрямку, точність та швидкість реакції і звісно розвивати координацію.

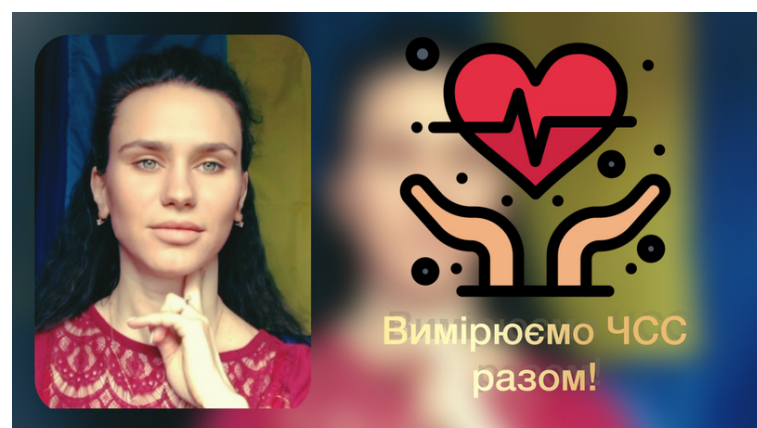


Для того, щоб розпочати розглянемо техніку безпеки під час занять з бадмінтону



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

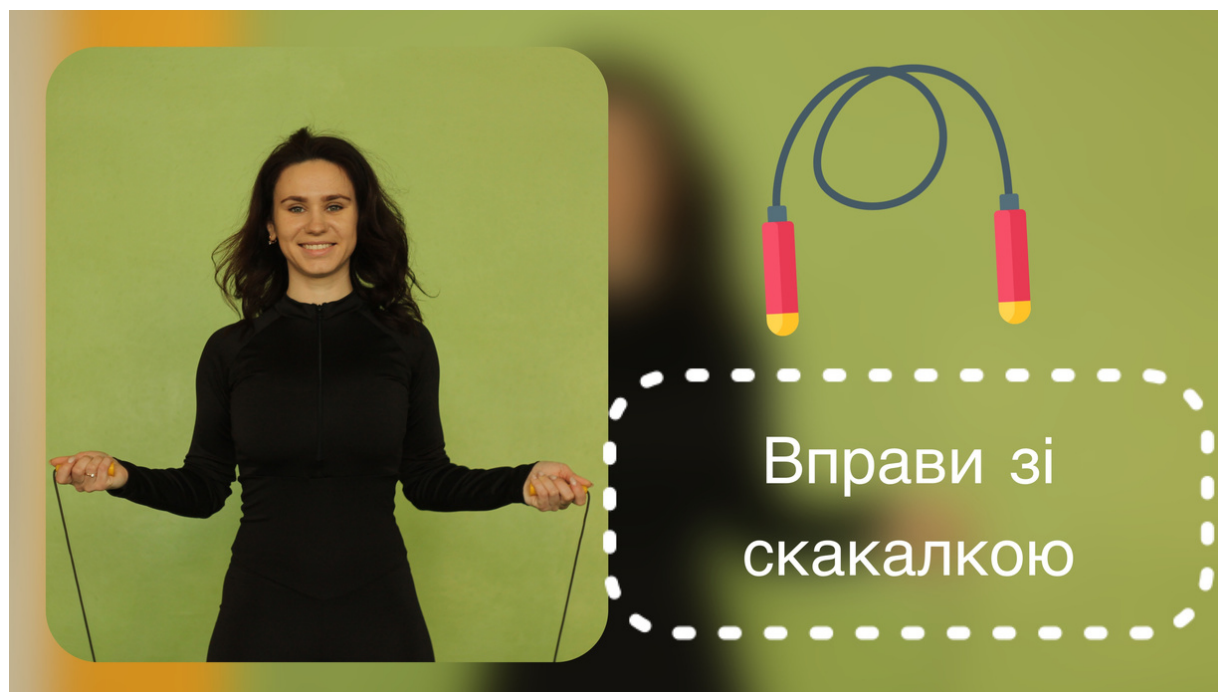
Додатково залишаю презентацію.



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

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

Завдання № 2



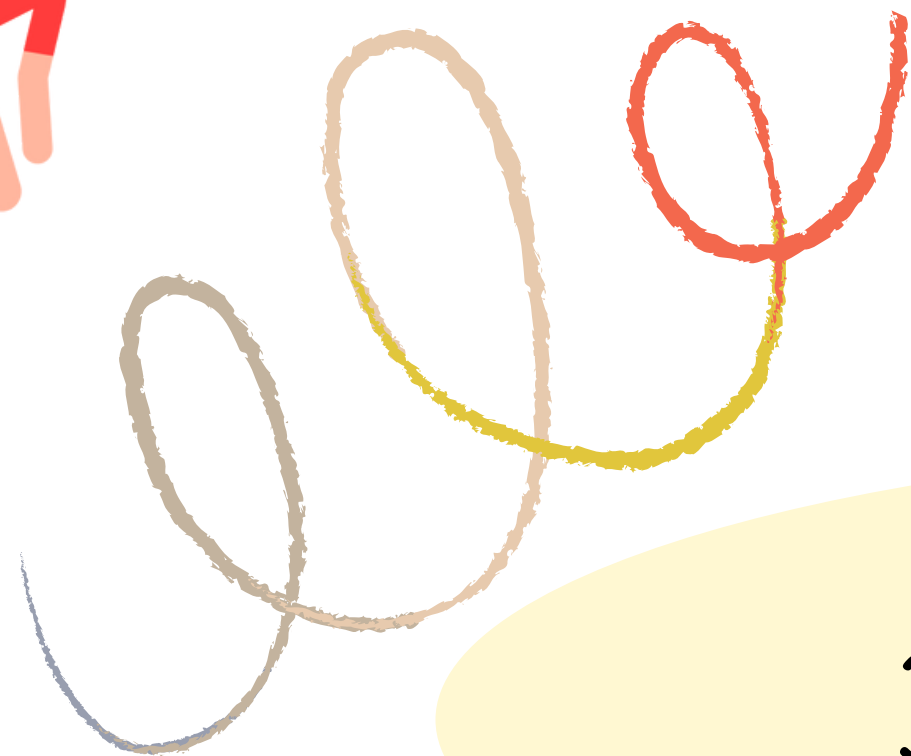
Вмикай відео https://youtu.be/9EAZmgc7_yM і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи зі скакалкою.

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

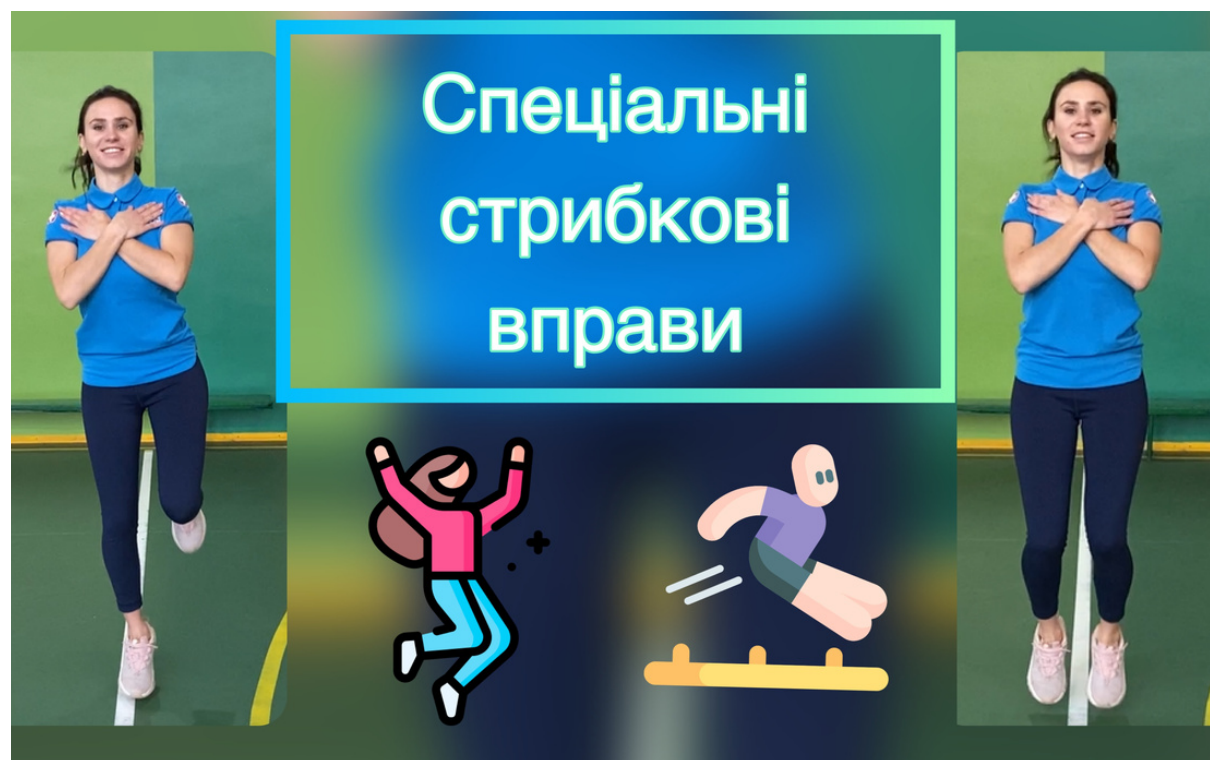
Для самооцінювання:

1 бал - виконання не всіх вправ.

2 бали - виконання всіх вправ з необхідною амплітудою та дотриманням часу і кількості разів



Завдання № 3

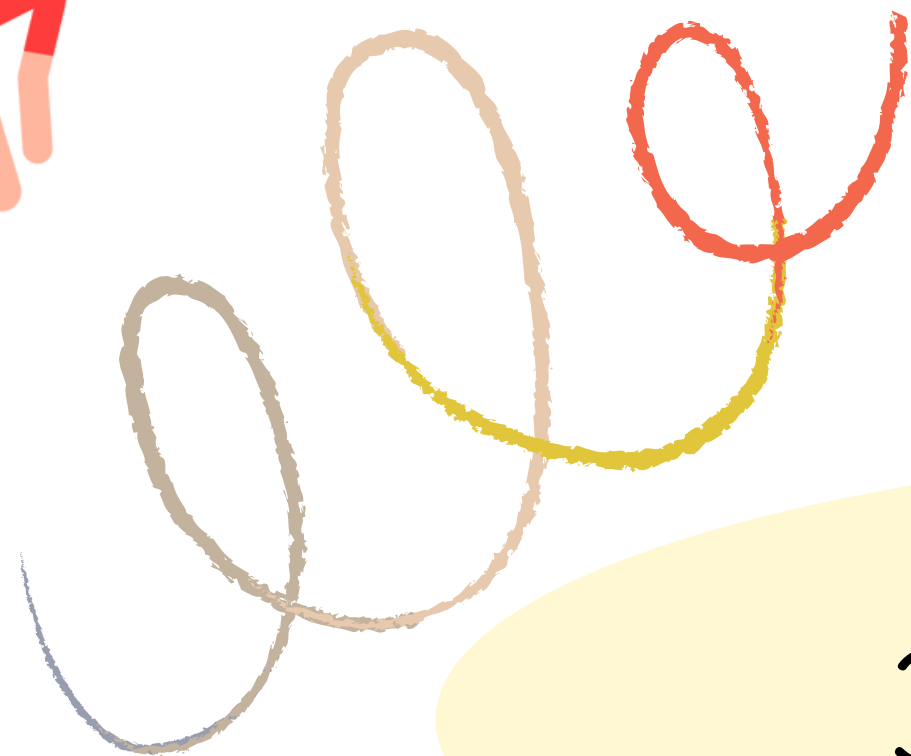


Переходимо до спеціально стрибкові вправ.
Вмикай відео <https://youtu.be/zquD6fH-13A> і
синхронно повторюй.

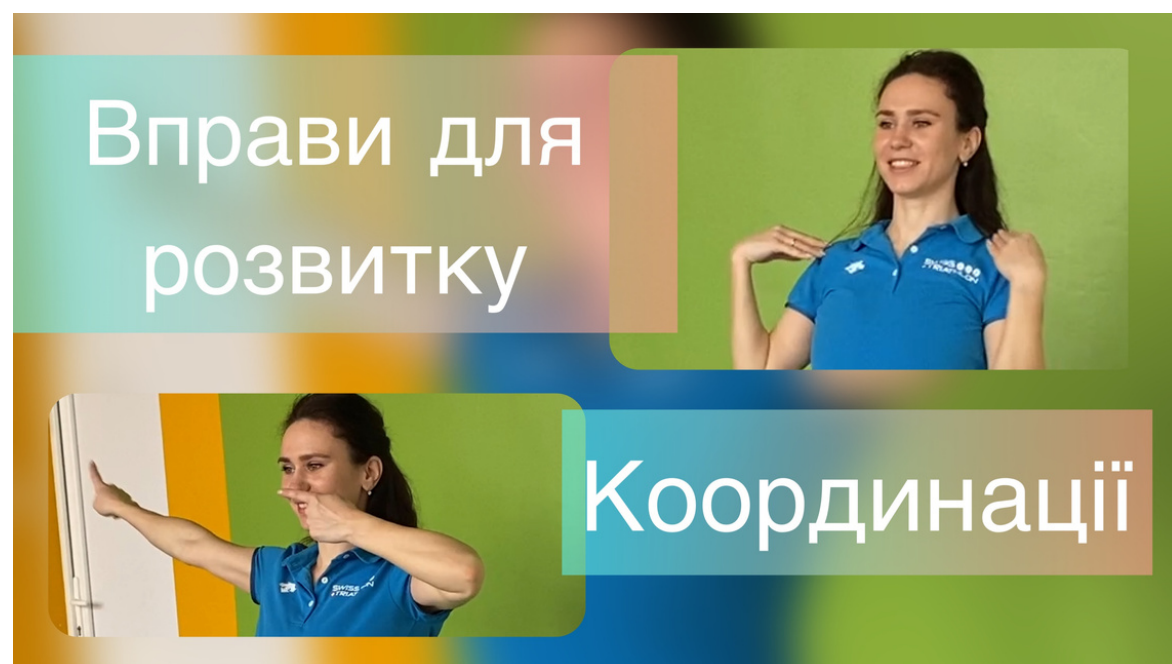
Для самооцінювання:

2 бали - виконав (-ла) всі вправи але
не слідкуючи на правильністю
виконання.

3 бали - виконав (-ла) всі вправи з
відповідальністю до кожної.



Завдання № 4



Виконуємо вправи на координацію рухів <https://youtu.be/sSP1vp8dEr0>. Вже впевненіше виходить?

Для самооцінювання:

2 бали - виконав (-ла) всі вправи, але не у швидкому темпі.

3 бали - виконав (-ла) всі вправи навіть у швидкому темпі з точністю.



Завдання № 5

Навчальна гра у бадмінтон.

Граємо в парі у бадмінтон з використанням вивчених переміщень, подач та ударів по волану. Перша та друга гра до 21 очка. Пам'ятаємо за правилами, різниця для переможця повинна бути 2 очка. Якщо рахунок 29:29, то наступний хто забиває, стає переможцем. Якщо після другої гри, рахунок ігор рівний 1:1, граємо вирішальну третю гру.



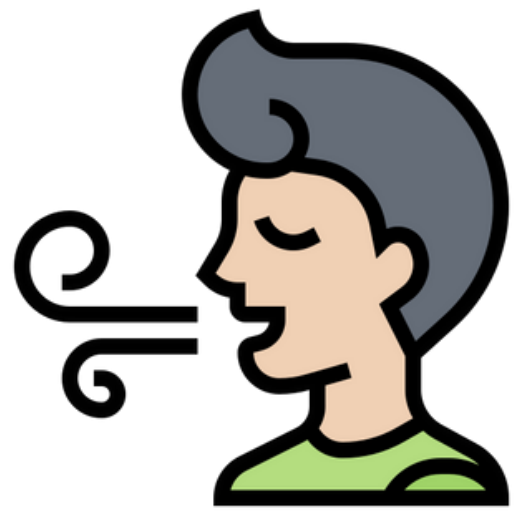
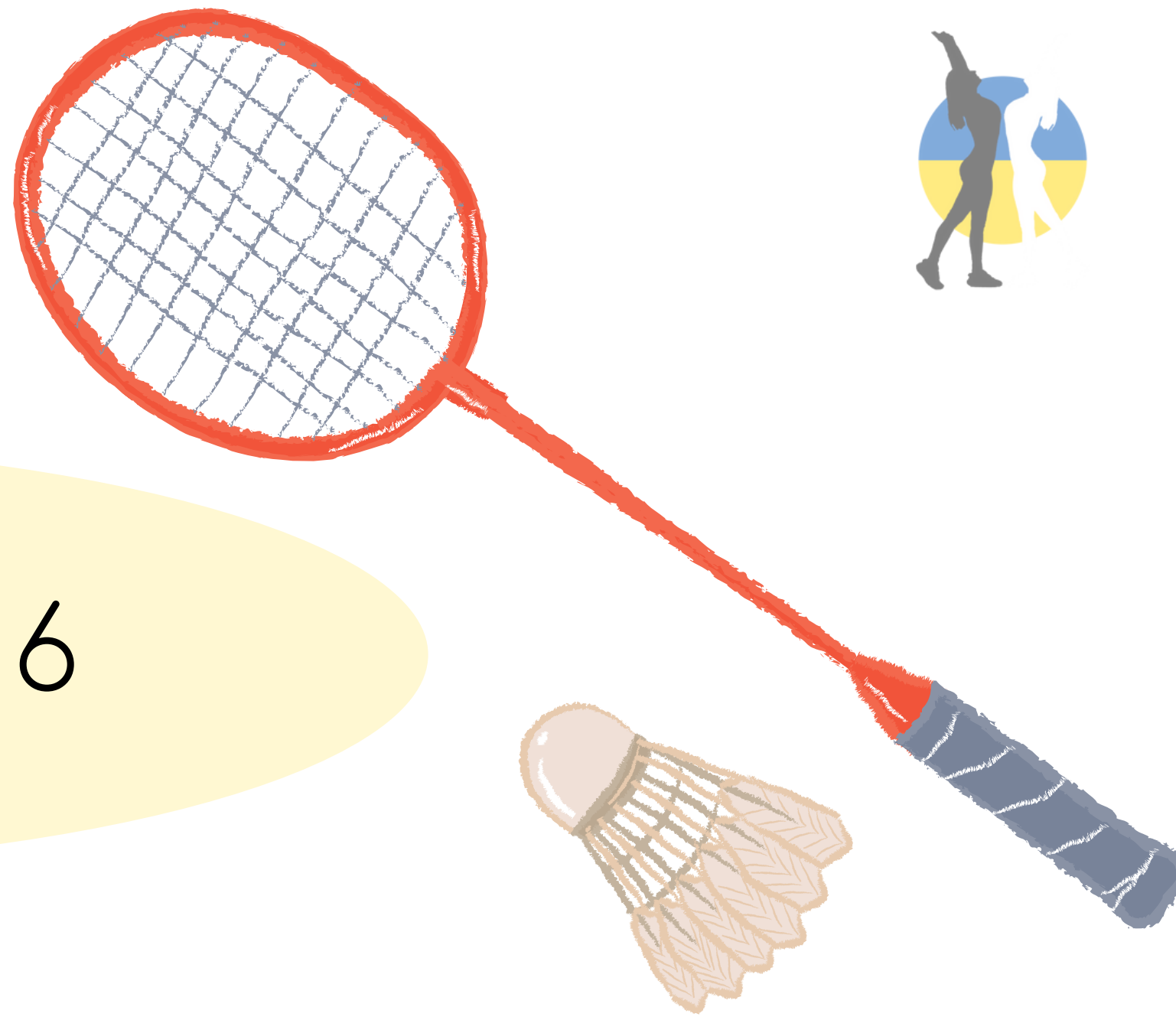
Для самооцінювання:

2 бали - грали як виходить, не використовуючи вивчене.

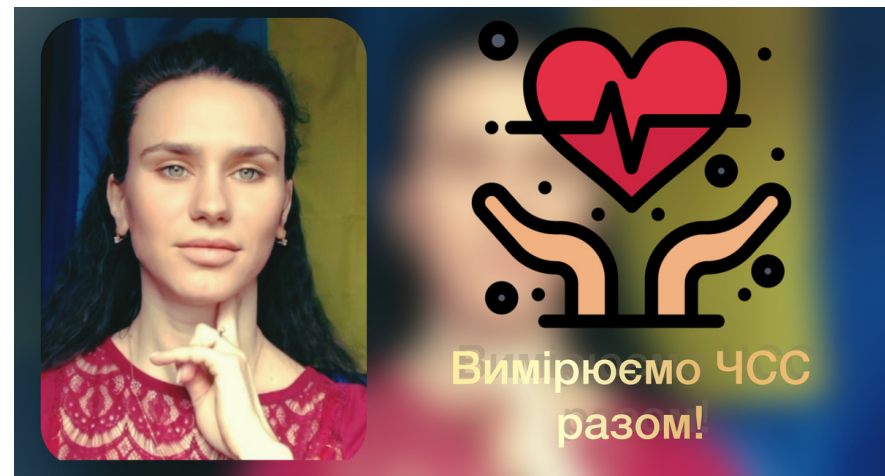
4 бали - отримали неймовірно задоволення та використали вивчені елементи.



Завдання № 6



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.



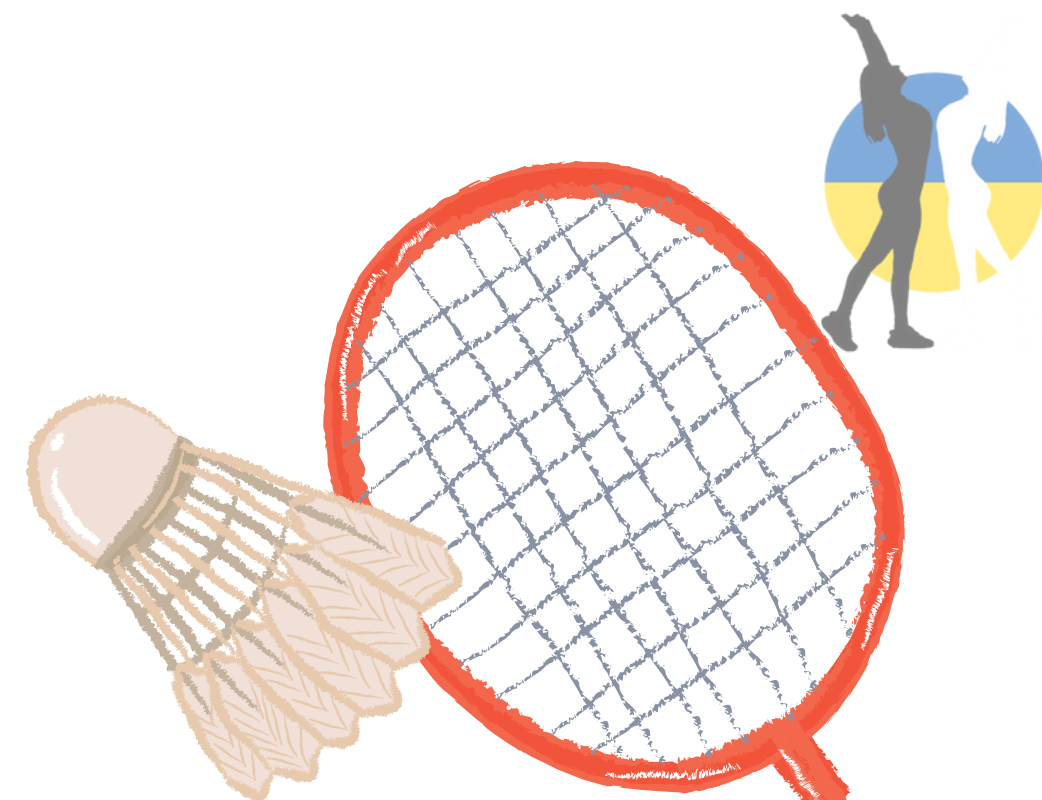
Самооцінювання

Завдання №7



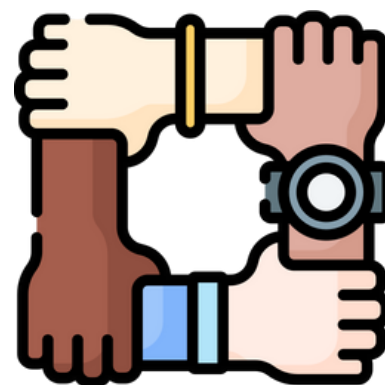
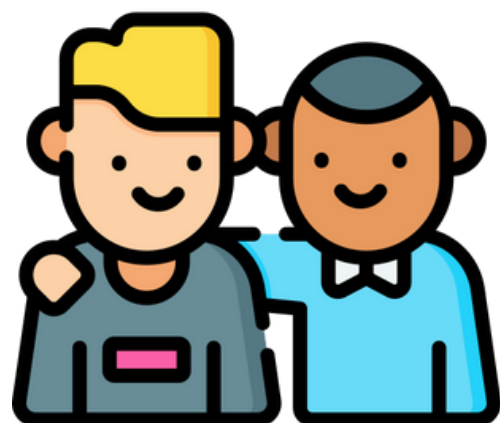


Даї Вігповідь:



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

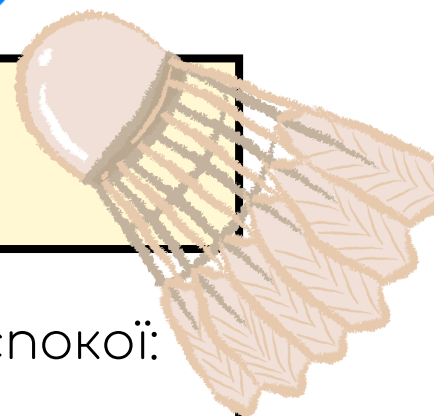
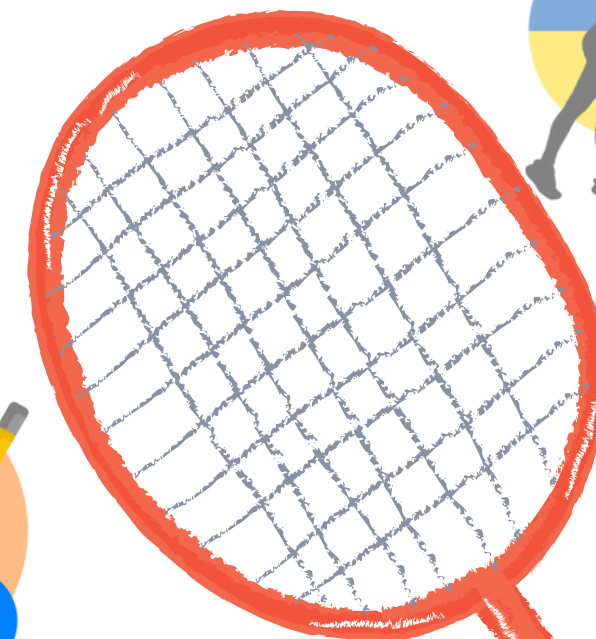
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



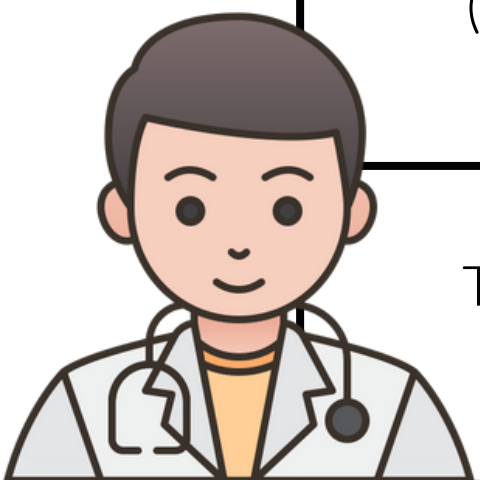


Вимірюємо ЧСС (пульс)

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



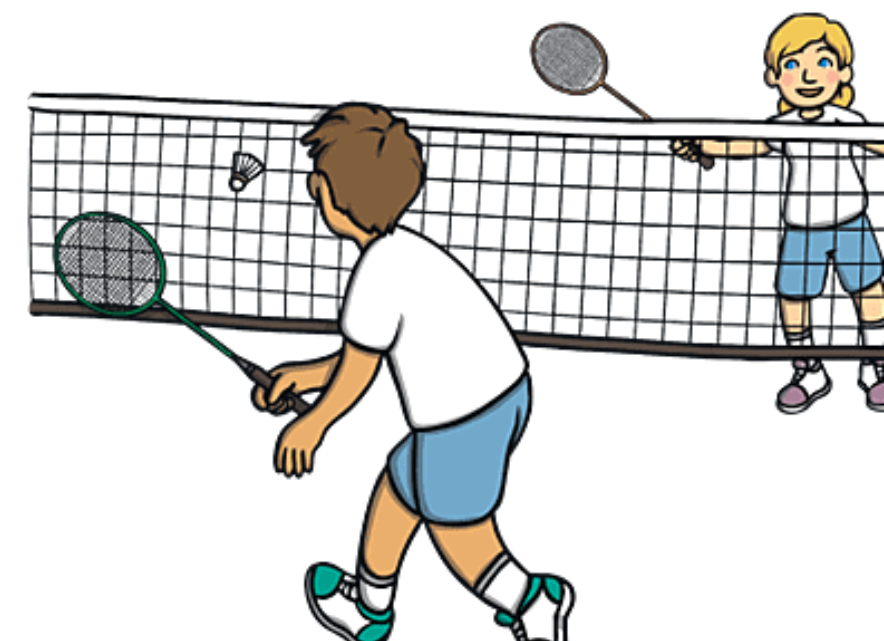


Який був рахунок у іграх?



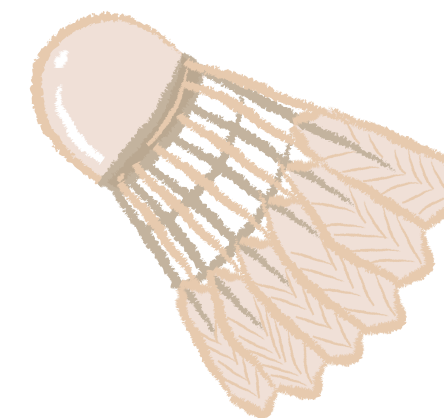
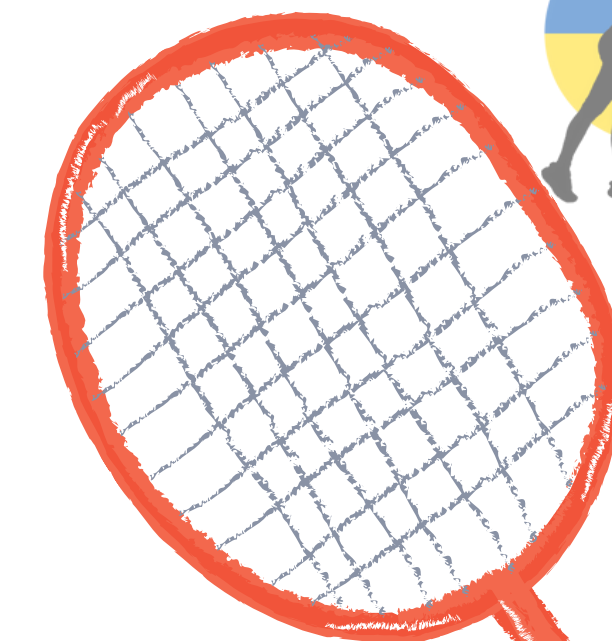
Заповни таблицю своїми результатами

Номер гри	Кількість твоїх очок	Кількість очок суперника
Гра перша		
Гра друга		
Гра третя		





Даї відповідь:



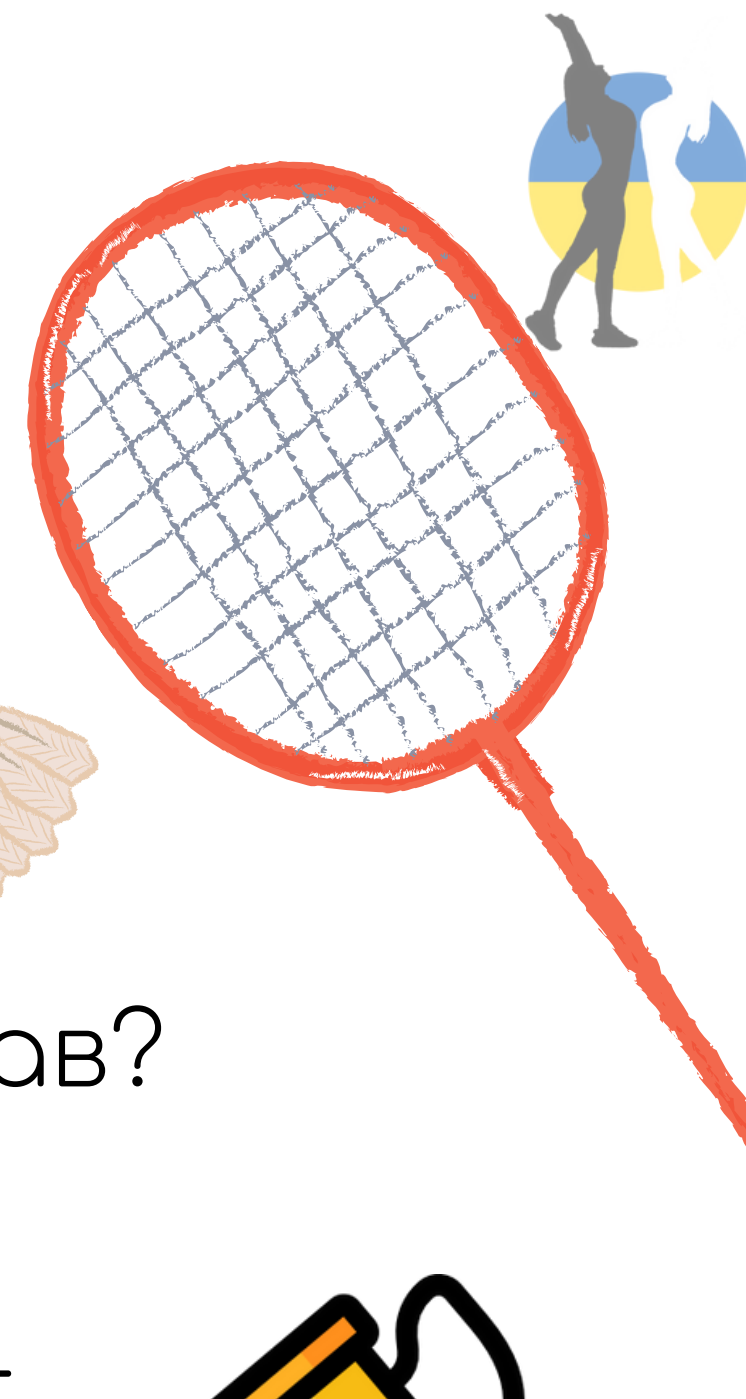
4) Який з ударів по волану в тебе вийшло виконати краще?

Відповідь:





Дай відповідь:



5) Як пройшло твоє заняття? Що ти відчував?

Відповідь: _____





Оціни себе

☐

ЗРВ зі скакалкою

☐

Стрибкові вправи

☐

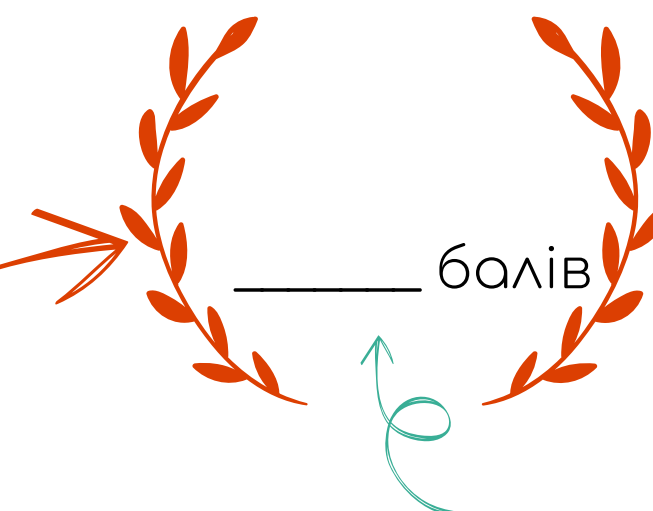
Вправи на координацію рухів

☐

Гра у бадмінтон



Загальна кількість
балів
заняття №6



Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття





"Найважливішою умовою, що підвищує роботу пам'яті, є здоровий стан нервів, для чого необхідні фізичні вправи."

К. Д. Ушинський
(педагог і правознавець)

До зустрічі на наступному
занятті, ми вже на фінішній
прямій!