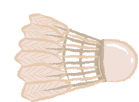
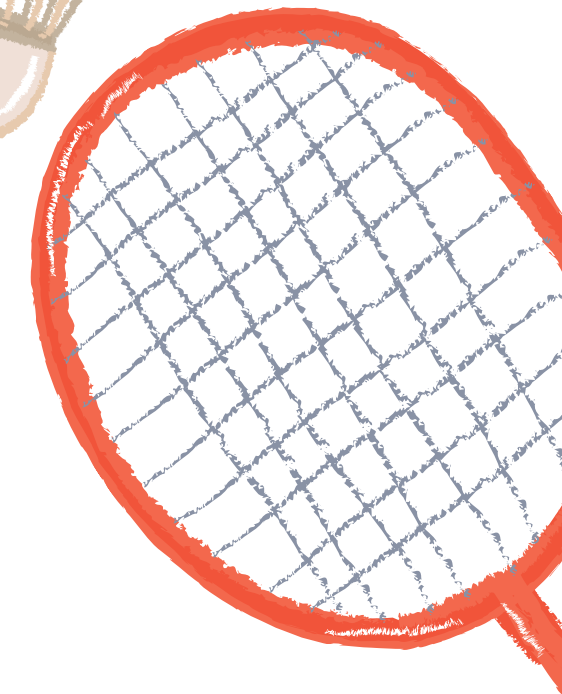


Заняття №7





Тема



Навчальна гра у бадмінтон



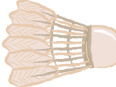
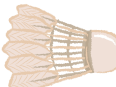
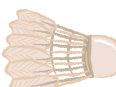
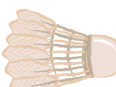


Мета

Впевнено використовувати техніко-тактичні елементи у процесі гри.



Завдання

-  об'єднати вивчене у навчальній грі;
-  розвинути спритність, реакцію та витривалість;
-  розвинути силу м'язів ніг;
-  відчувати повагу до суперника.



Обладнання та інвентар



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



вихід в
інтернет



волаш



ракетка



каримат



скакалка



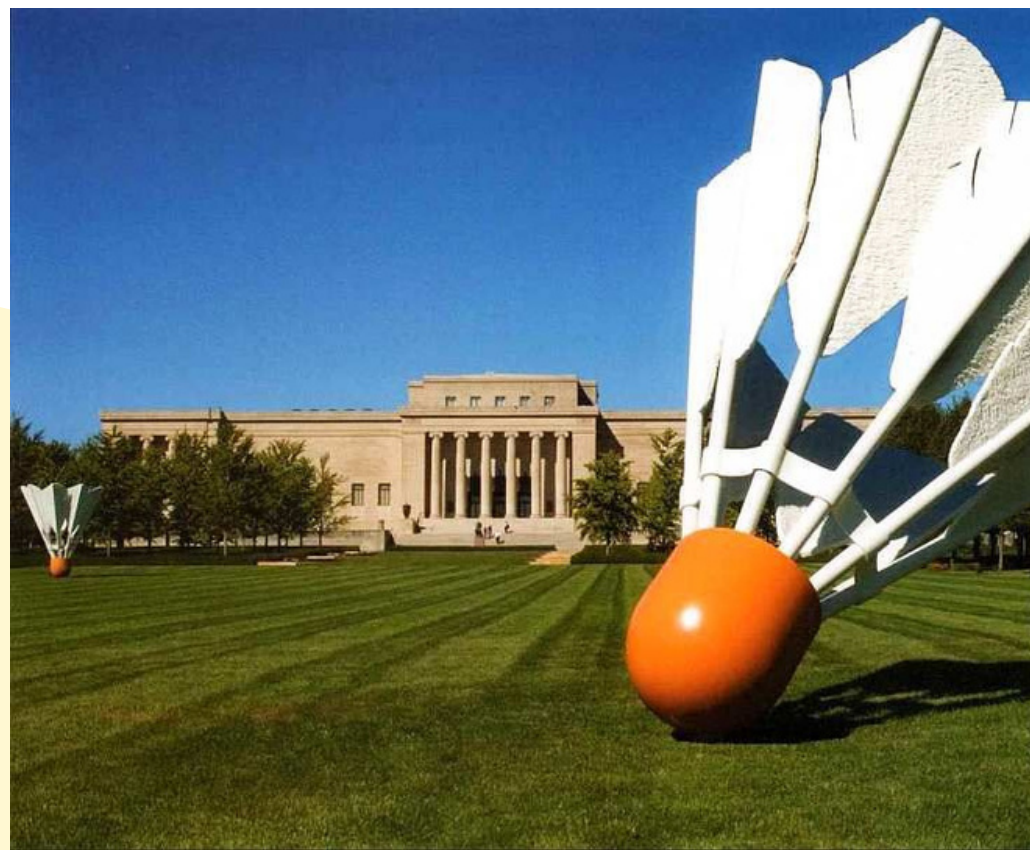
партнер для гри



пляшка питрої води
води 0.5 л



Найбільший волан можна побачити
в міському музеї Канзас Сіті
(Міссурі, США) – він більше 5 метрів
у висоту й вагою більше 2 тонн





Всього 8 завдань



1 завдання - повторення техніки безпеки під час гри у бадмінтон та вимірювання частоти серцевих скорочень.



2-6 завдання - практична частина (фізичні вправи та навчальна гра)



7 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС



8 завдання - самостійна робота та самооцінювання



Завдання № 1



Вітаю Вас на 7 занятті: МИ з Вами сьогодні об'єднуємо вивчене у навчальній грі. Будемо розвивати навички спритності та витривалості. І виконаємо тренування для м'язів ніг.

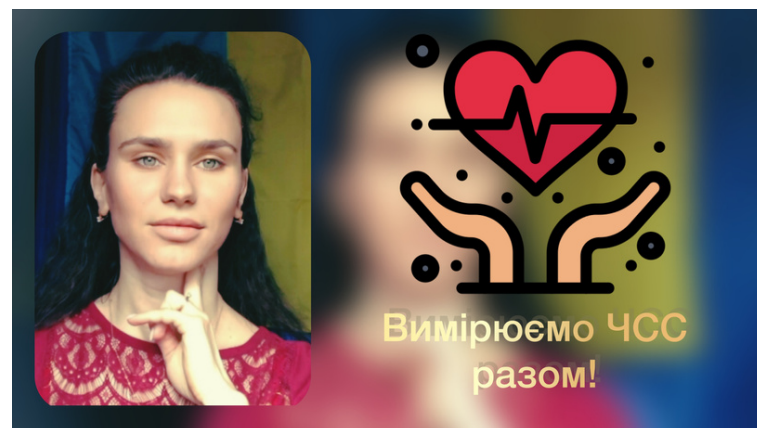


Для того, щоб розпочати розглянемо техніку безпеки під час занять з бадмінтону



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

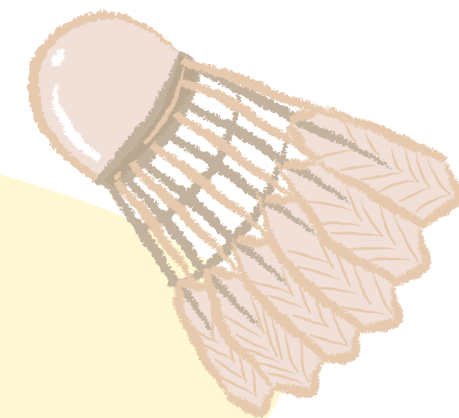
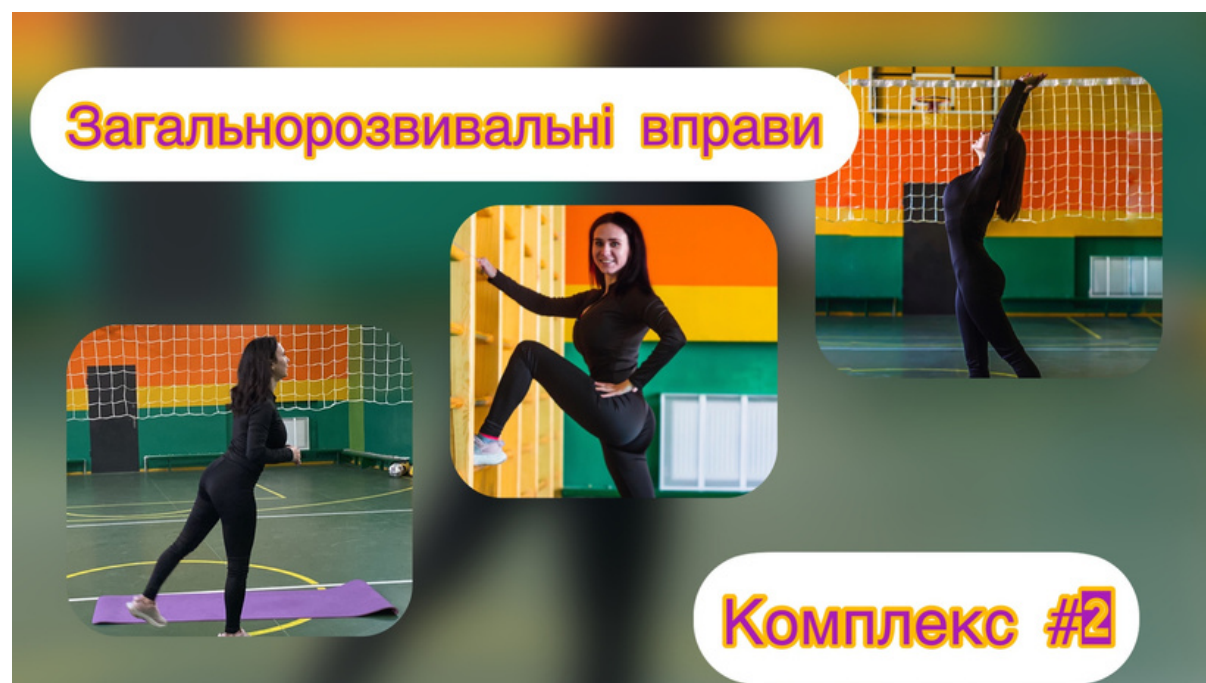
Додатково залишаю презентацію.



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

Вмикай відео <https://youtu.be/OjdNW3aBL00> і давай рахувати разом.

Завдання № 2



Не забувай про воду



Виконай інтерактивну вправу для запам'ятовування послідовності виконання ЗРВ. Для подальшого самостійного виконання

<https://learningapps.org/display?v=po119foin23>

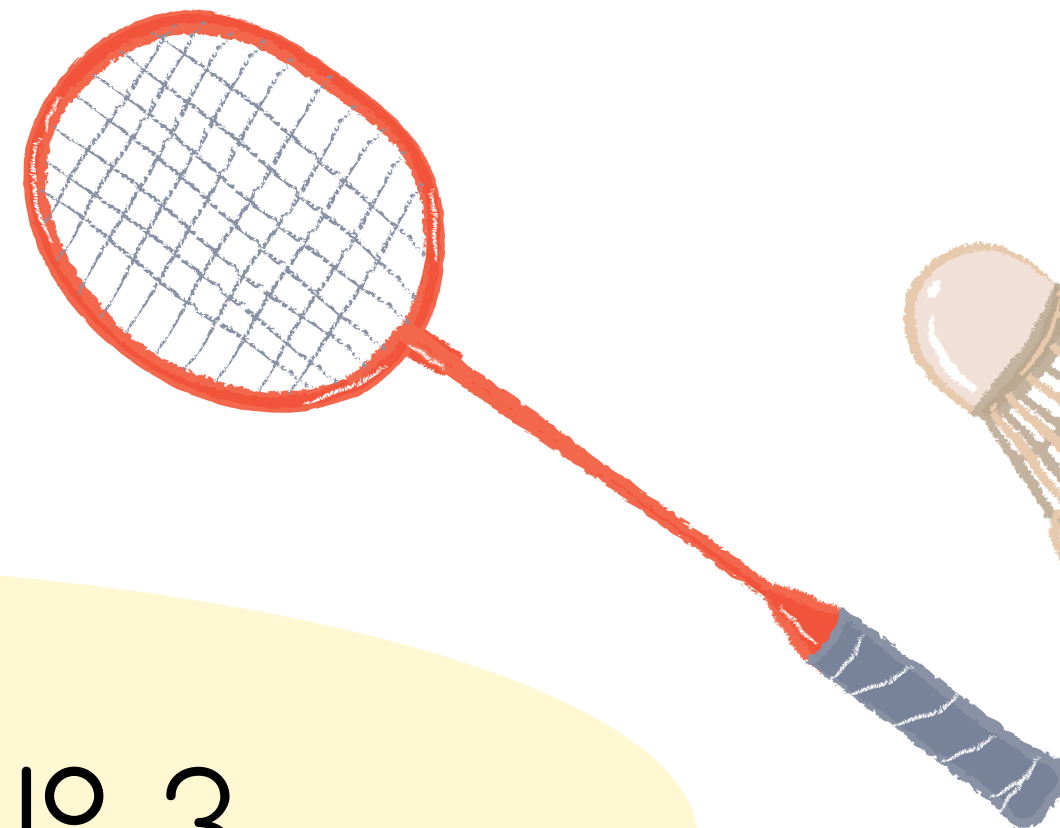
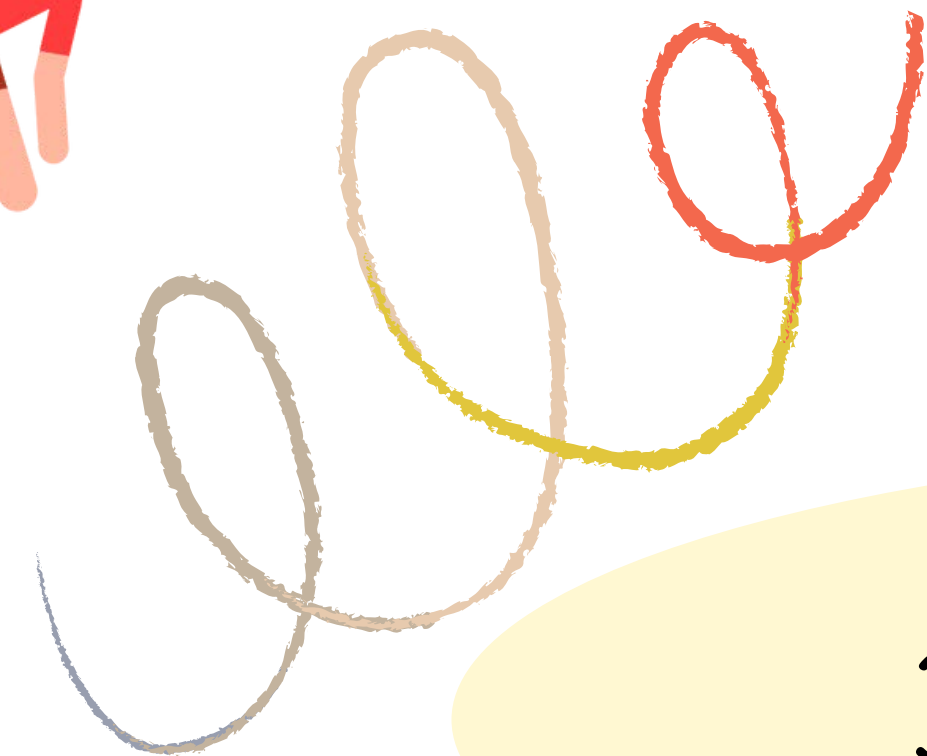


Вмикай відео <https://youtu.be/tgJlbF4NMpg> і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи без предмета.

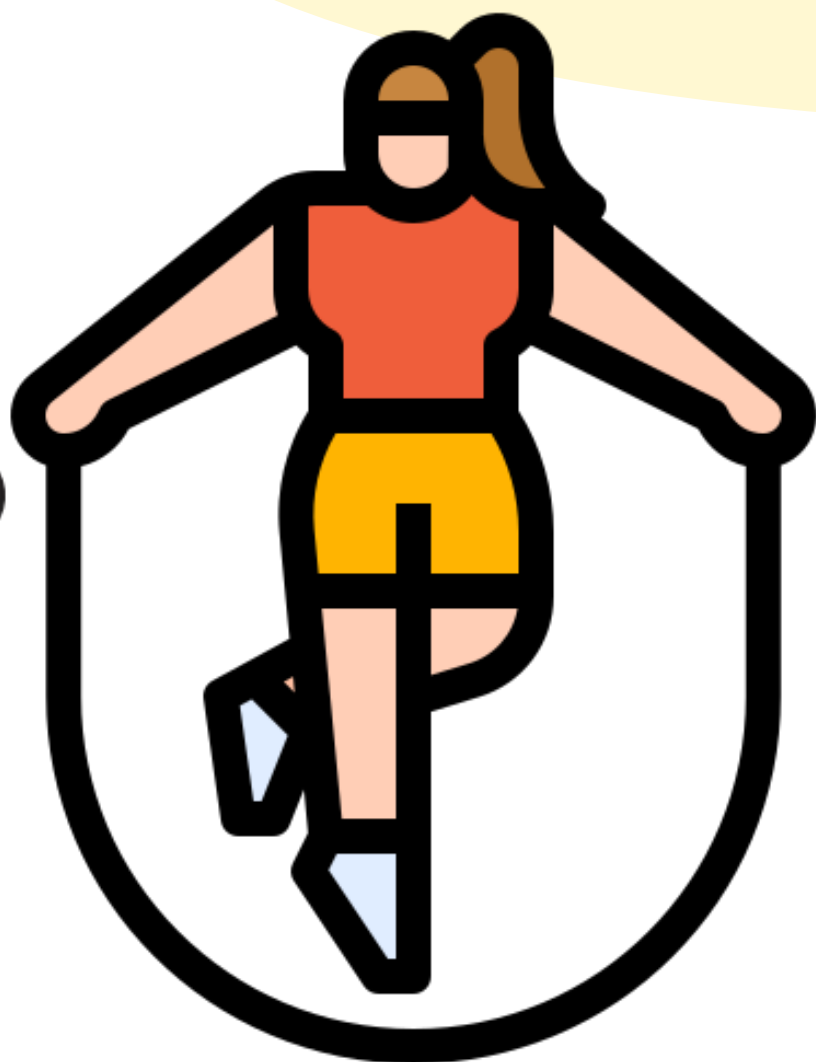
Пам'ятай важлива не швидкість виконання вправ, а якість!

Для самооцінювання:

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



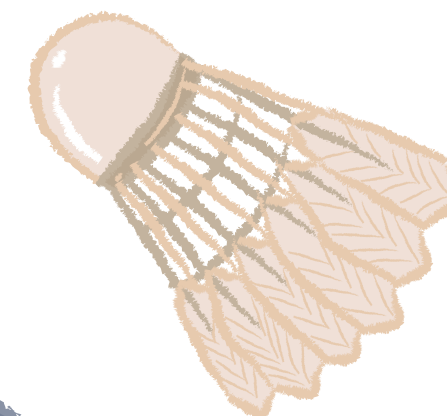
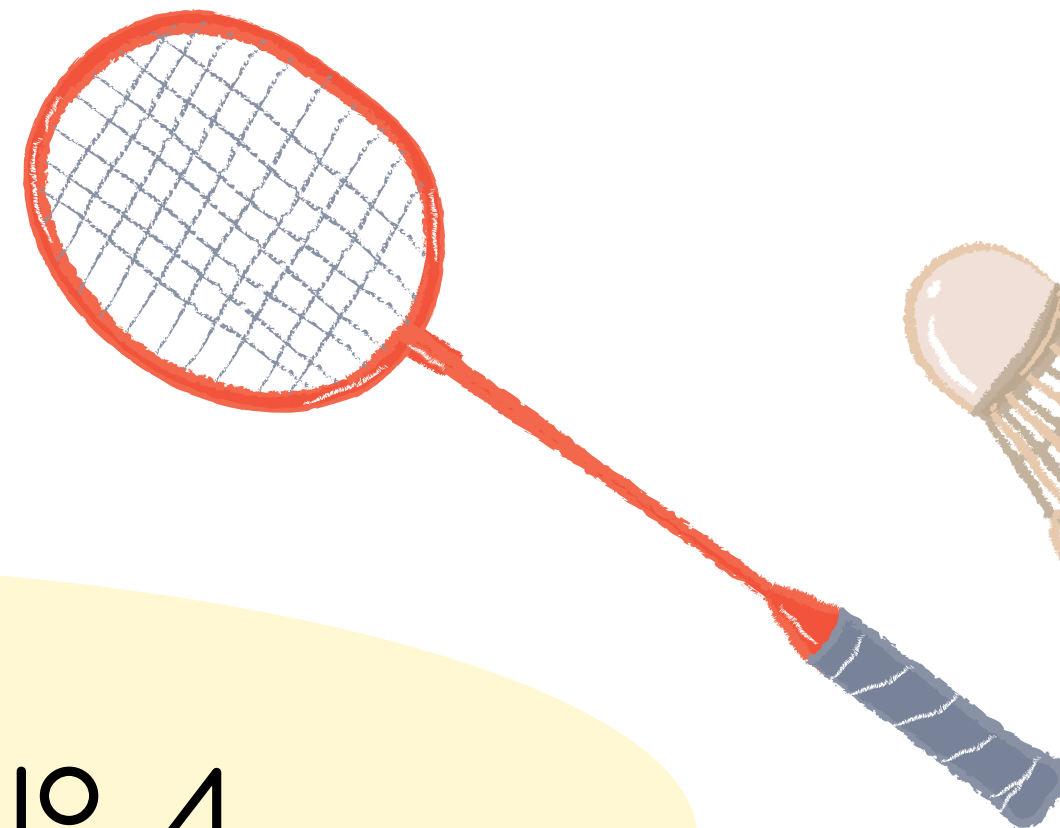
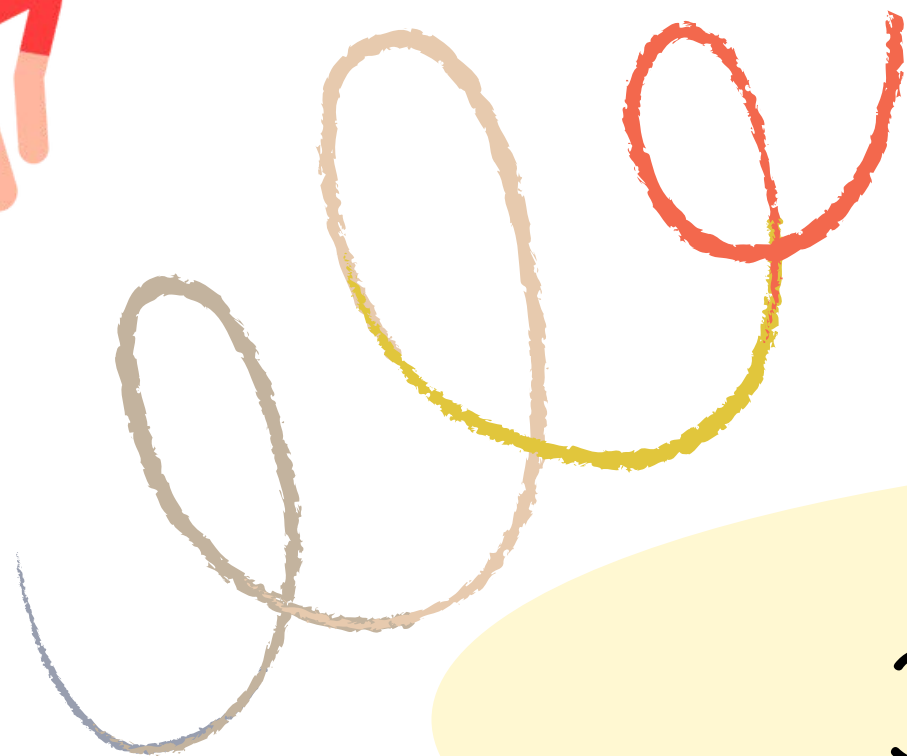
Завдання № 3



Виконуй стрибки на скакалці протягом 2 хв.
Порахуй максимальну кількість стрибків без зупинки.

Для самооцінювання:

- 1 бал - виконав (-ла) менше 30 стрибків підряд
- 2 бали - виконав (-ла) більше 30 стрибків підряд.
- 3 бали - виконав (-ла) більше 60 стрибків підряд.



Завдання № 4

Набивання волану протягом 3 хв. Першу хвилину набивай однією стороною, другу хвилину іншою, а третю вже по чергово змінюючи.



Для самооцінювання:

1 **бали** - виконав (-ла) лише однією стороною ракетки.

2 **бали** - виконав (-ла) зі зміною сторін.



Завдання № 5

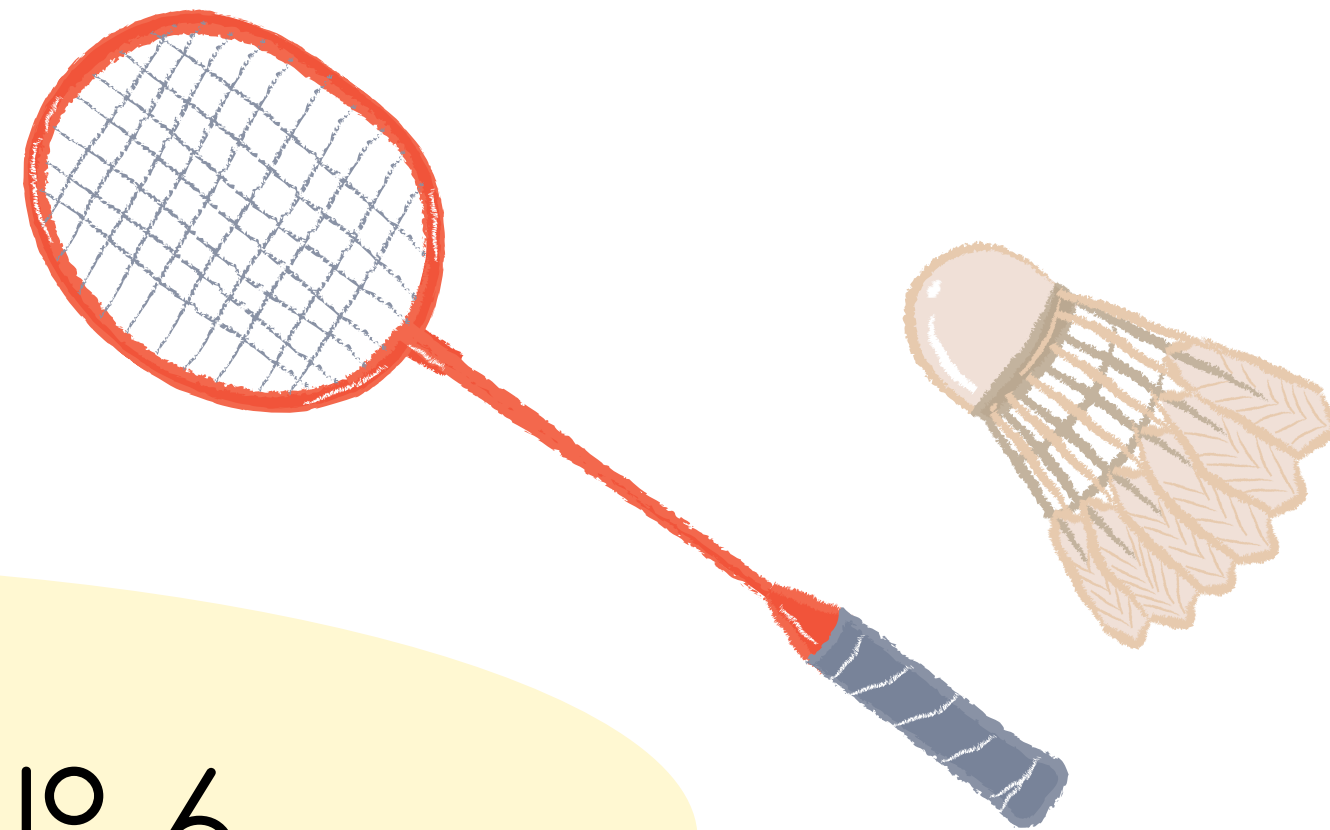
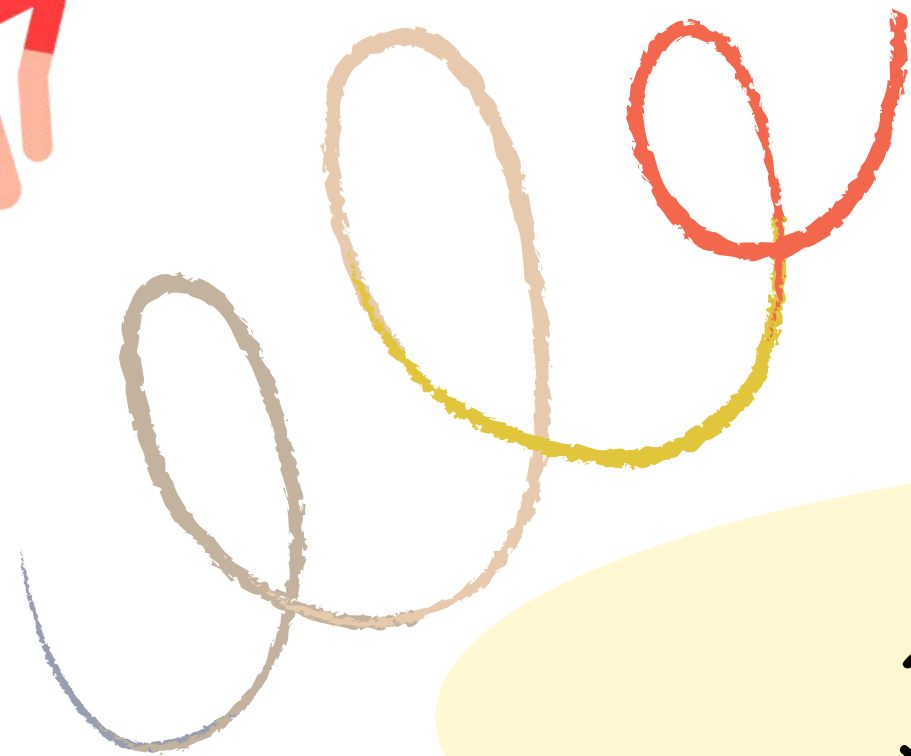
Навчальна гра у бадмінтон.

Граємо в парі у бадмінтон з використанням вивчених переміщеннях, 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:

3 бали - отримали неймовірно задоволення та виконали всі вивчені елементи.



Завдання № 6



Вмикай відео <https://youtu.be/UD7dnB3gCME> і синхронно виконуй вправи для зміцнення м'язів ніг.

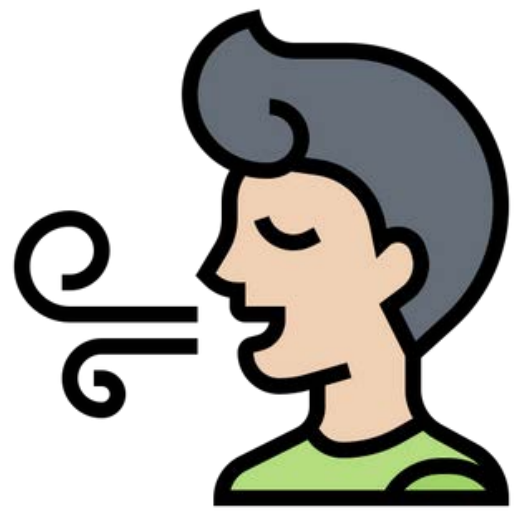
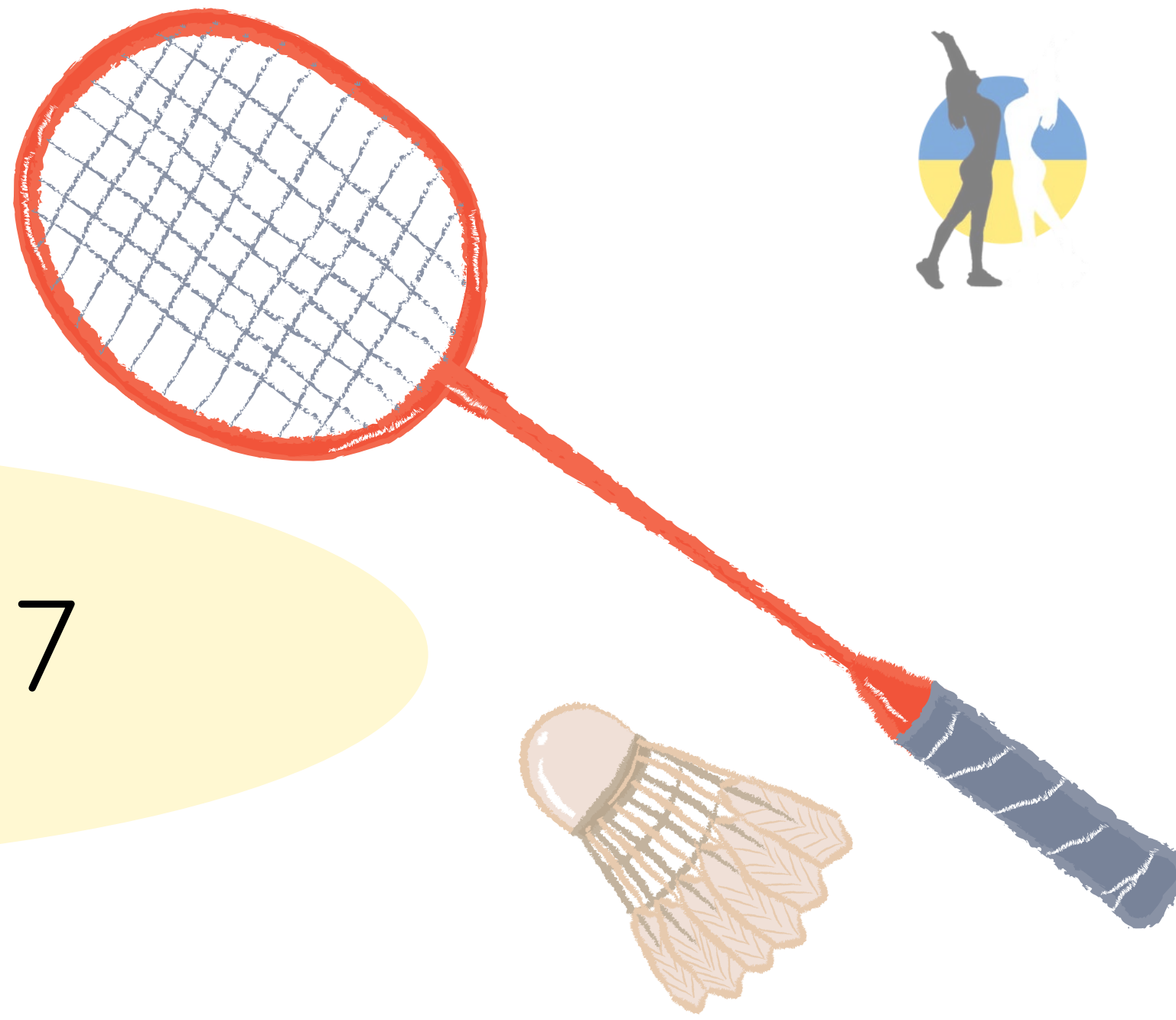
Для самооцінювання:

1 бал - виконав (-ла) лише 1 підхід.

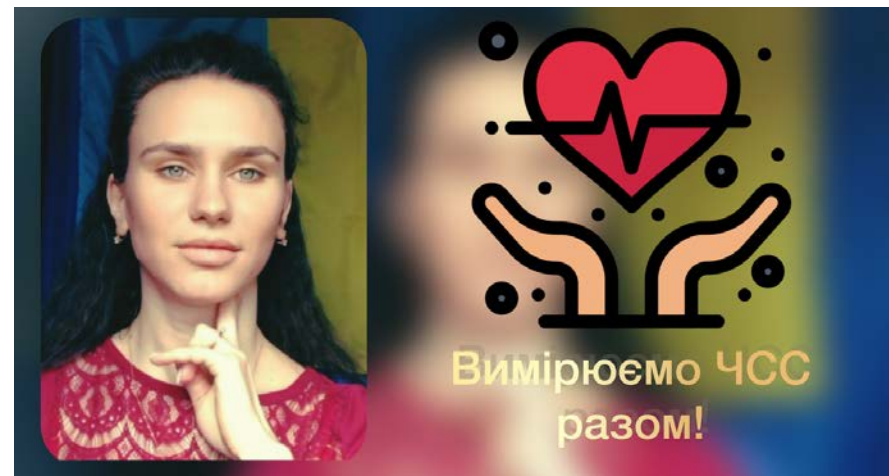
2 бали - виконав (-ла) повністю тренування.



Завдання № 7



Ходьба у повільному темпі
протягом 2 хв.
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



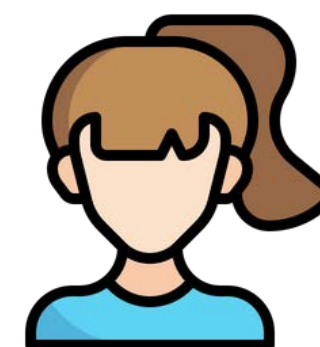
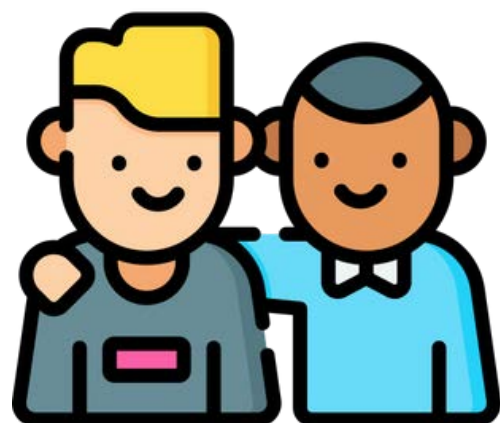


Даї Вігповідь:



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

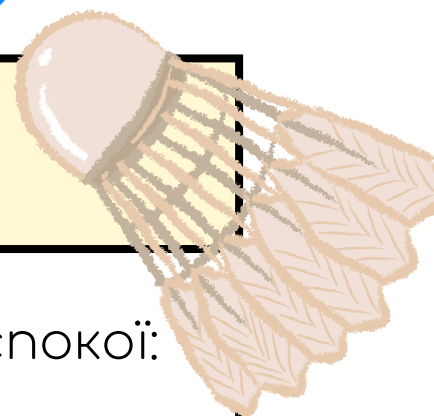
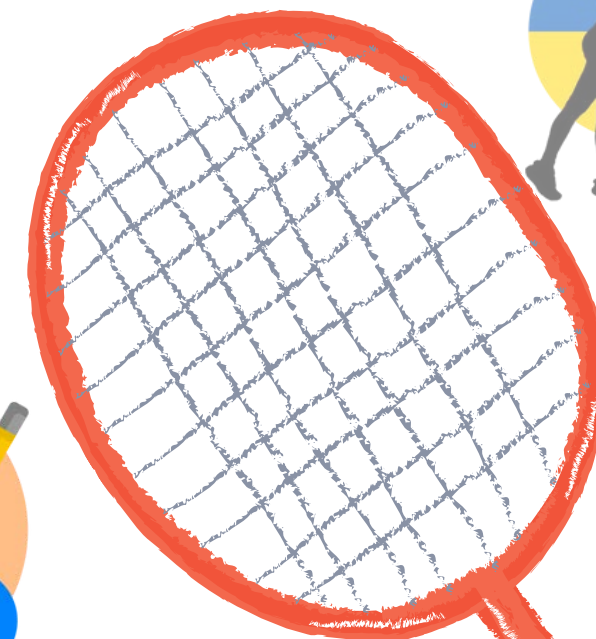
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



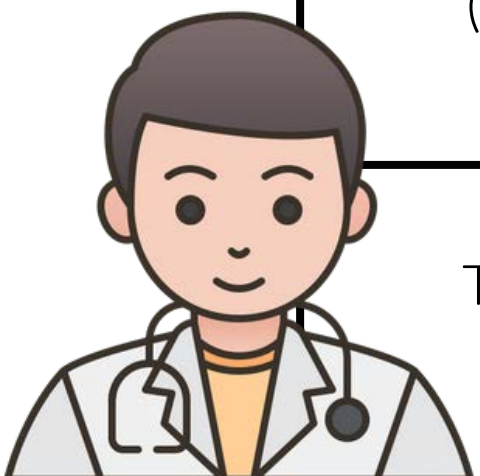


Вимірюємо ЧСС (пульс)

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



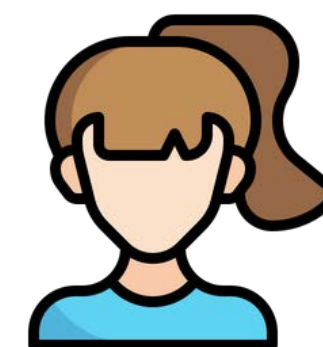
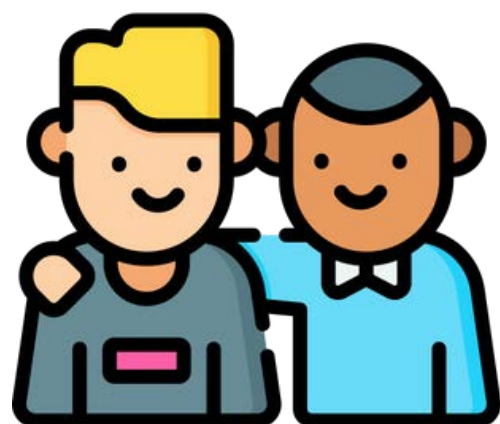


Даї Вігновідь:



3) Скільки разів вийшло пострибати на скакалці без зупинки?

Вігновідь:_____



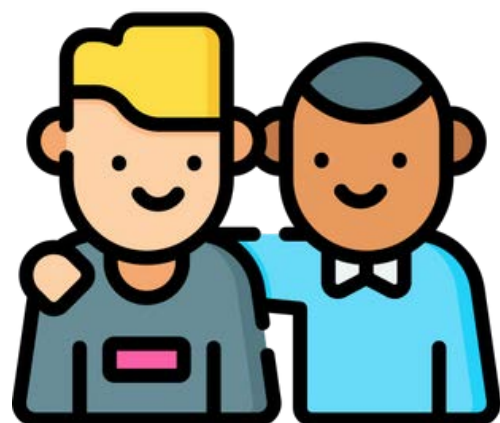


Даї Вігповідь:



4) Скільки разів без падіння волану, вийшло набити?

Вігповідь:_____



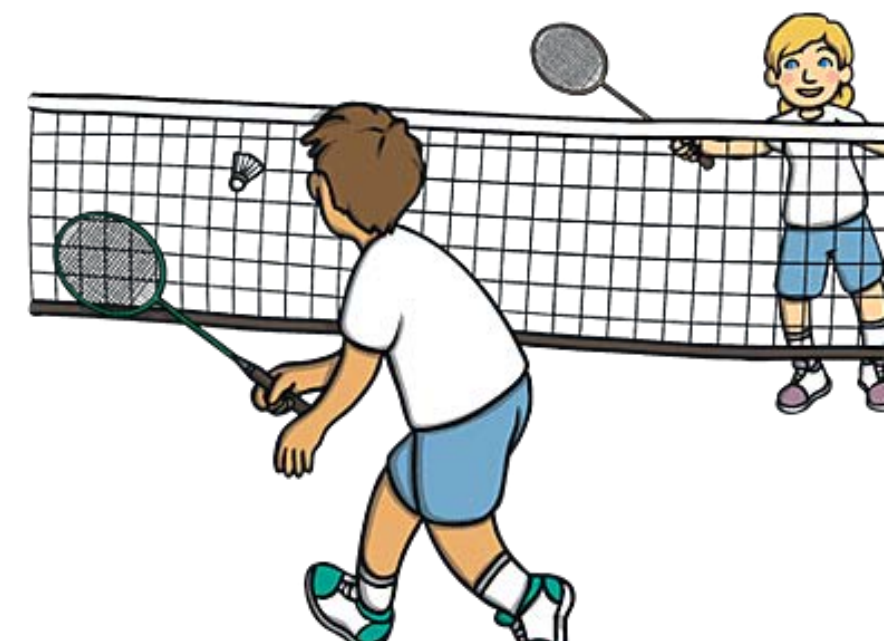
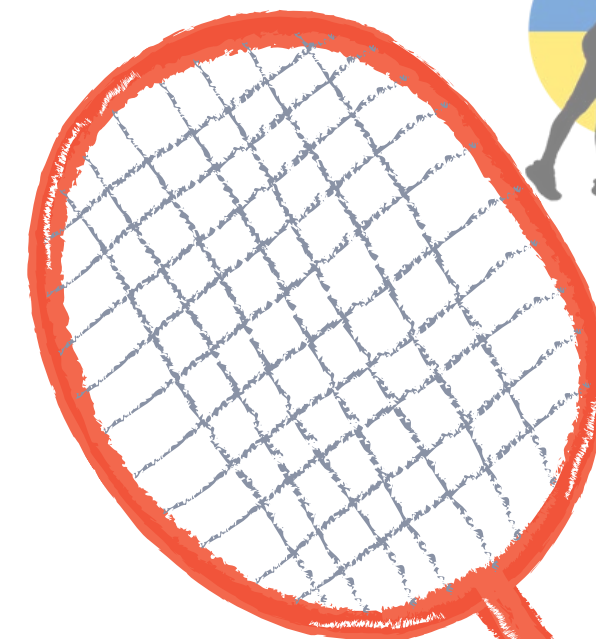


Який був рахунок у іграх?



Заповни таблицю своїми результатами

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





Дай відповідь:



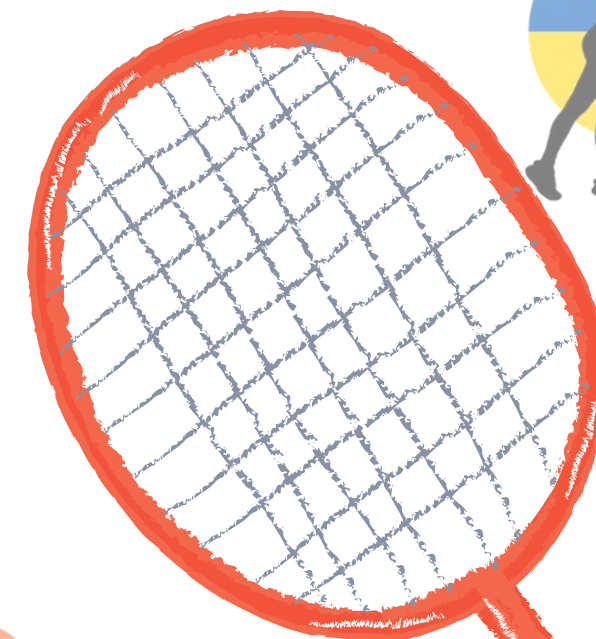
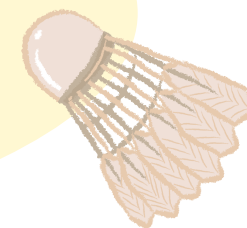
5) Як пройшло твоє заняття? Що ти відчував?

Відповідь: _____





Оціни себе

☐

ЗРВ без предметів

☐

Стрибки на скакалці

☐

Набивання волану

☐

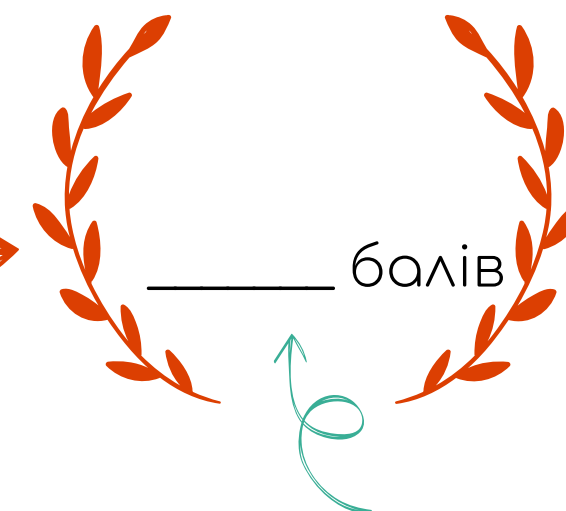
Навчальна гра

☐

Тренування ніг



Загальна кількість
балів
заняття №7



Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття



"У кожному матчі я граю однаково —
так, як ніби це фінал."

Ліонель Мессі
(аргентинський футболіст)

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