

ЗАНЯТТЯ №3

ПОДАЧІ У БАДМІНОНІ



1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>

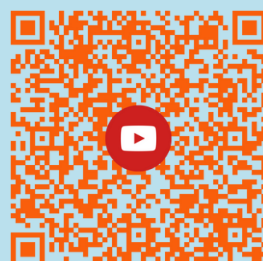


Вимірюємо ЧСС разом
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



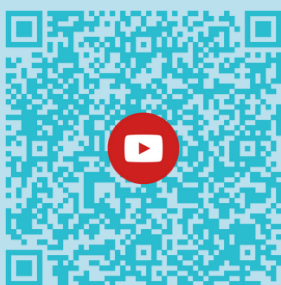
2) РОЗМИНКА З РАКЕТКОЮ

Виконуй синхронно зі мною
https://www.youtube.com/watch?v=AE-RFFgrBzk&t=5s&ab_channel=PhysicalEducationUkraine



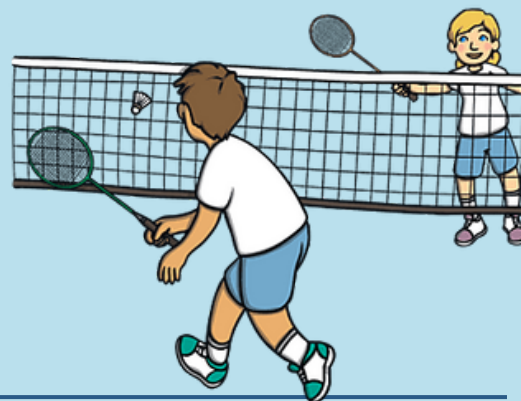
3) ПОДАЧІ У БАДМІНТОНІ

Подивись різновиди подач у бадмінтоні
<https://youtu.be/Km6ILjryAog>. Повтори кожну подачу 10 разів.



4) НАВЧАЛЬНА ГРА У БАДМІНТОН

Навчальна гра за вивченими правилами та елементами



5) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Ходьба протягом 2 хв. Відпочинок після гри. Попити води маленькими порціями. Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



6) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ І СИЛИ КИСТЕЙ



Вмикай і почнемо
<https://youtu.be/AhMaoyfWBsl>



7) САМООЦІНЮВАННЯ

- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв;
- Пульс після фізичного навантаження був до 180 уд/хв, а через 10 хв відновився;
- 4 подачі відпрацювали, вдалось виконати у відповідні місця.

