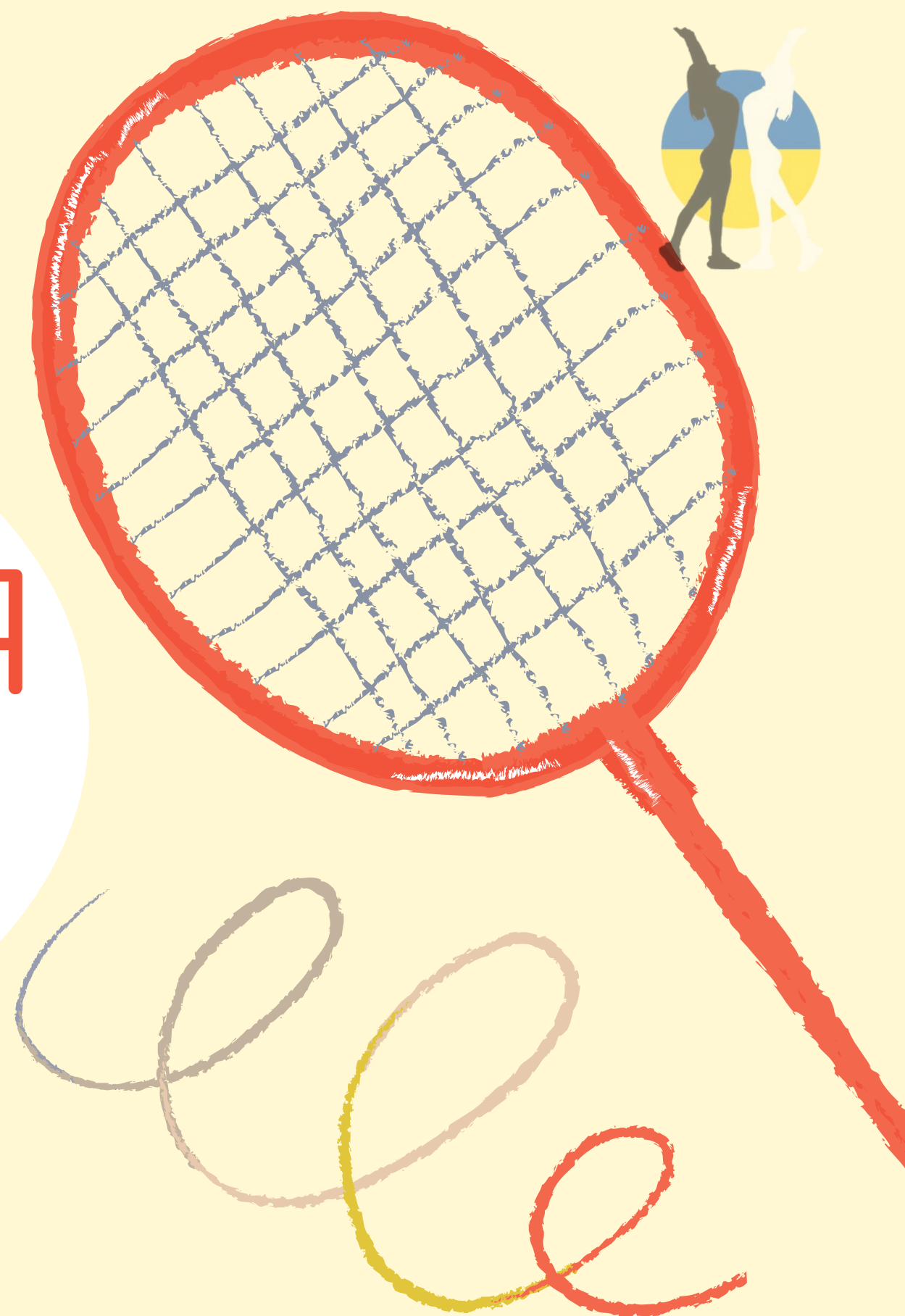
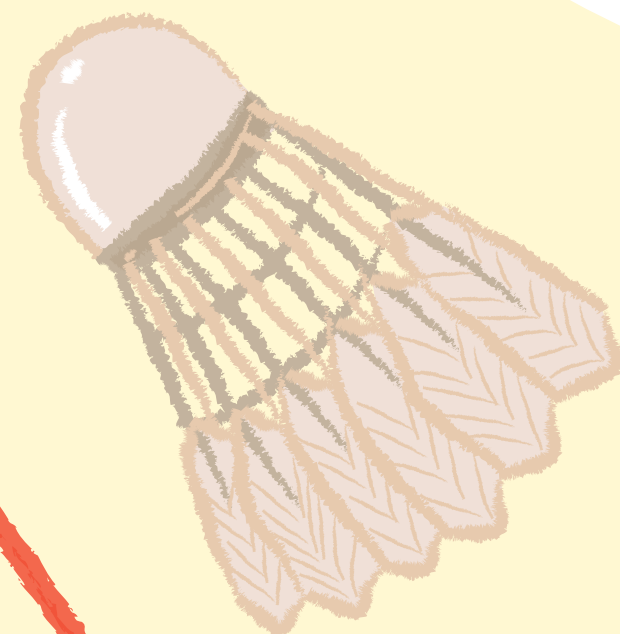
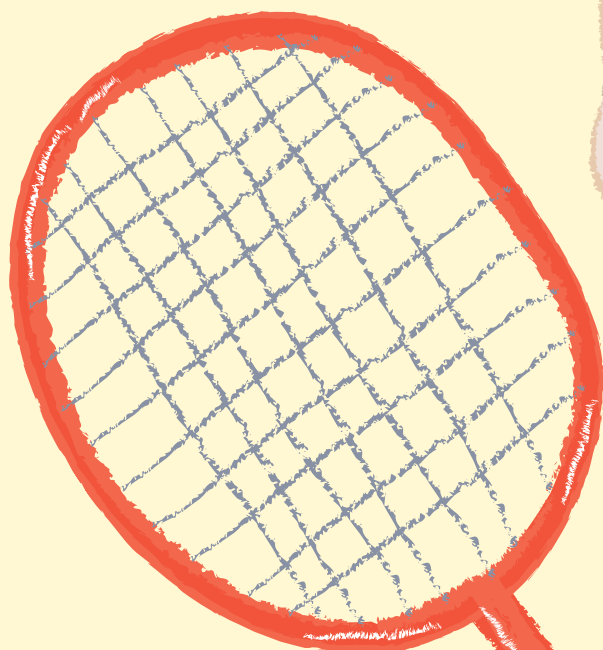
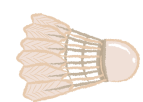


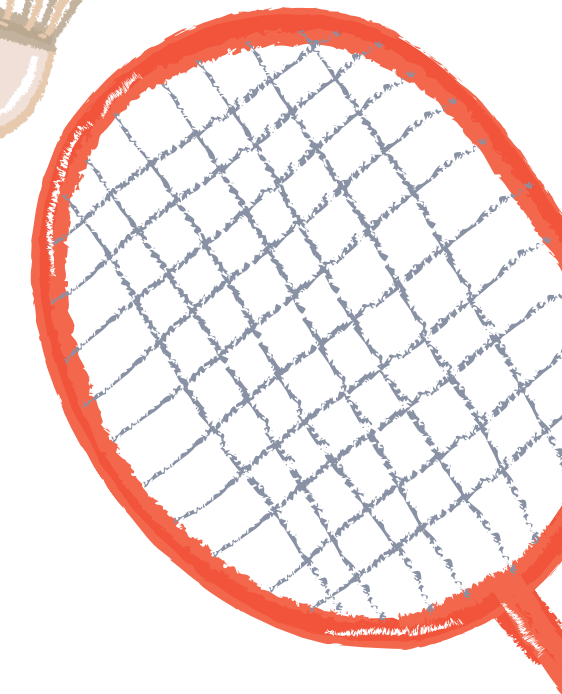
Заняття №9



Тема



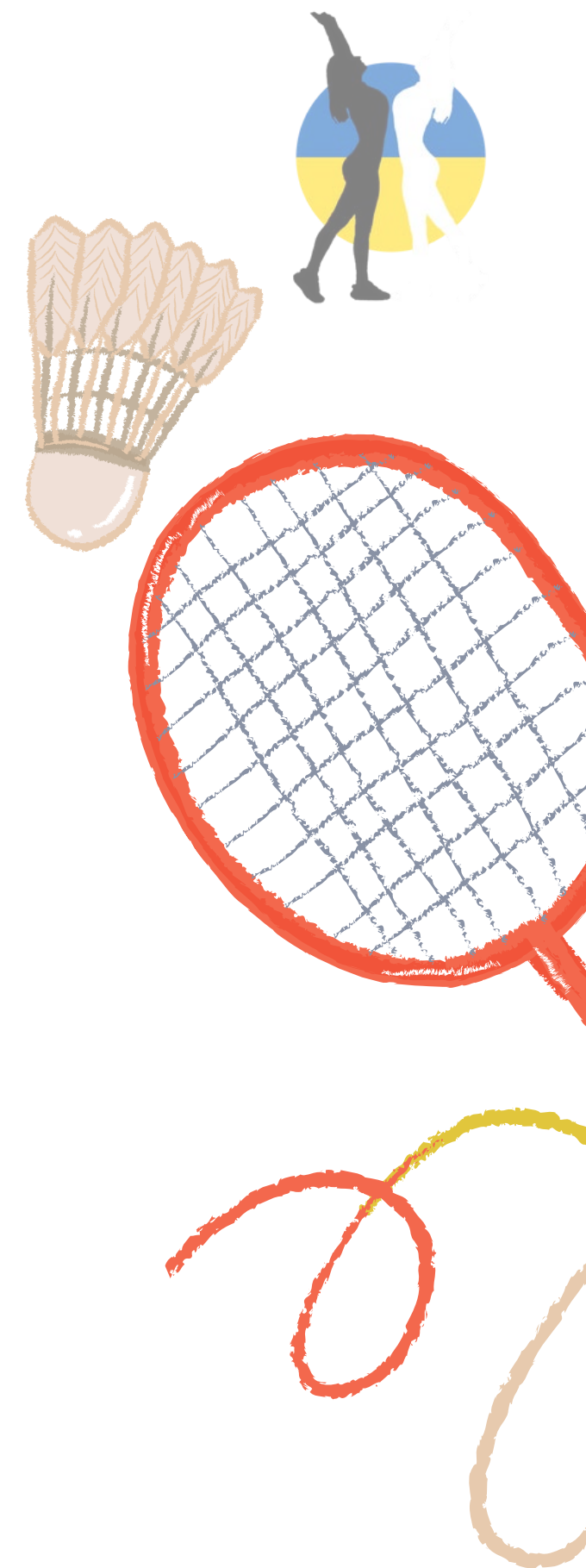
ОНН (орієнтовний навчальний норматив) – підбивання волану ракеткою. Навчальна гра





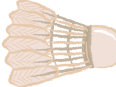
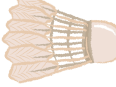
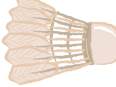
Мета

Успішно виконати навчальний
норматив з підбивання волану
ракеткою.





Завдання

-  розвинути реакцію на зміну напрямку, точність та швидкість реакції;
-  об'єднати вивчене у навчальній грі;
-  розвинути силу м'язів рук.



Обладнання та інвентар



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



вихід в
інтернет

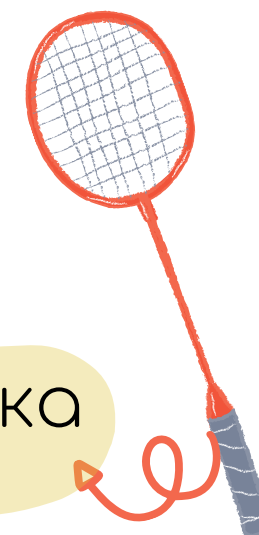


каримат

волан



ракетка



маленький м'яч



партнер для гри



пляшка питрої води
води 0.5 л



На Олімпійських іграх у Сіднеї взяли
участь 172 бадмінтоніста. За час
ігор вони використали 8400
воланів.





Всього 8 завдань



1 завдання - повторимо техніку безпеки під час гри у бадмінтон та виміряємо частоту 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 9 занятті: Сьогодні в нас передостаннє заняття. Виконаємо навчальний норматив, після якого, ви зможете зробити самооцінювання.

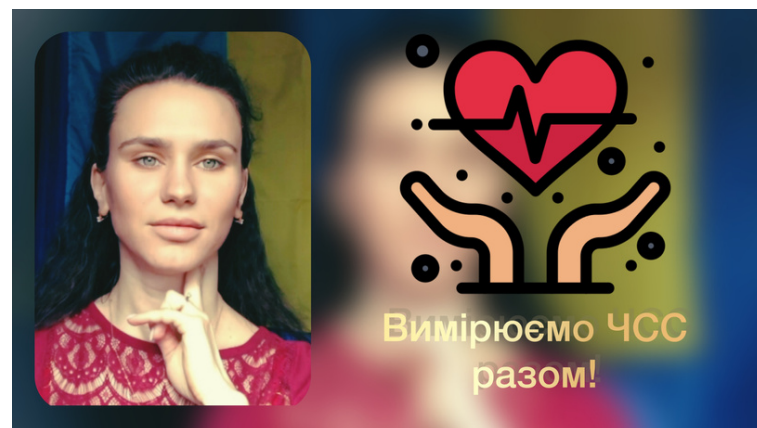


Для того, щоб розпочати розглянемо техніку безпеки під час занять з бадмінтону



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

Додатково залишаю презентацію.



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

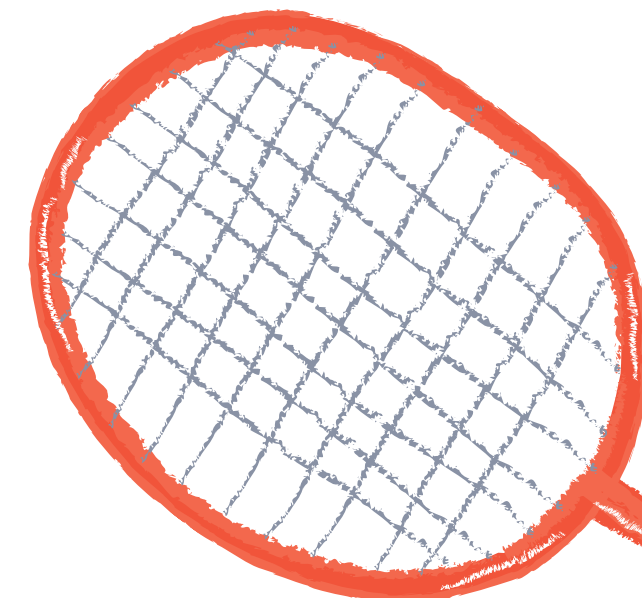
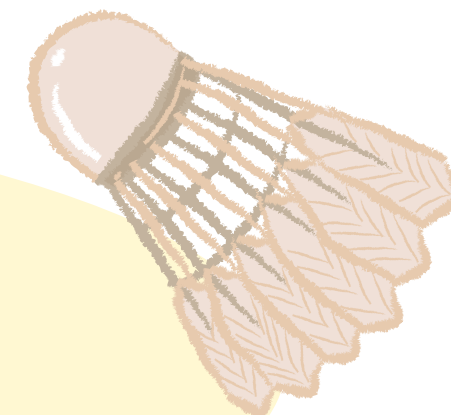
Вмикай відео <https://youtu.be/OjdNW3aBL00> і давай рахувати разом.

Завдання № 2



Вмикай відео <https://youtu.be/tgJlbF4NMpg> і синхронно виконуй загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем.

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



Не забувай про воду

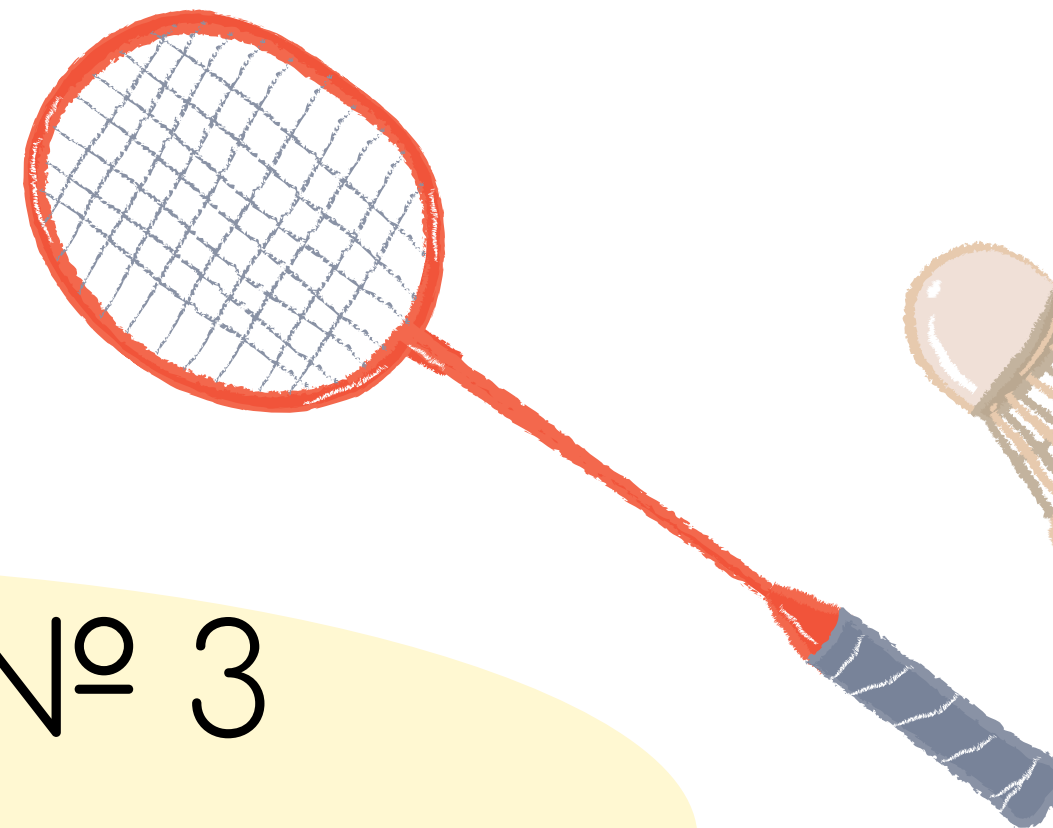


Виконай інтерактивну вправу для запам'ятовування послідовності виконання ЗРВ. Для подальшого самостійного виконання

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

Для самооцінювання:

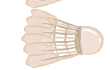
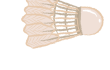
1 бал - виконання не всіх вправ.
2 бали - виконання всіх вправ з необхідною амплітудою та дотриманням часу і кількості разів



Завдання № 3

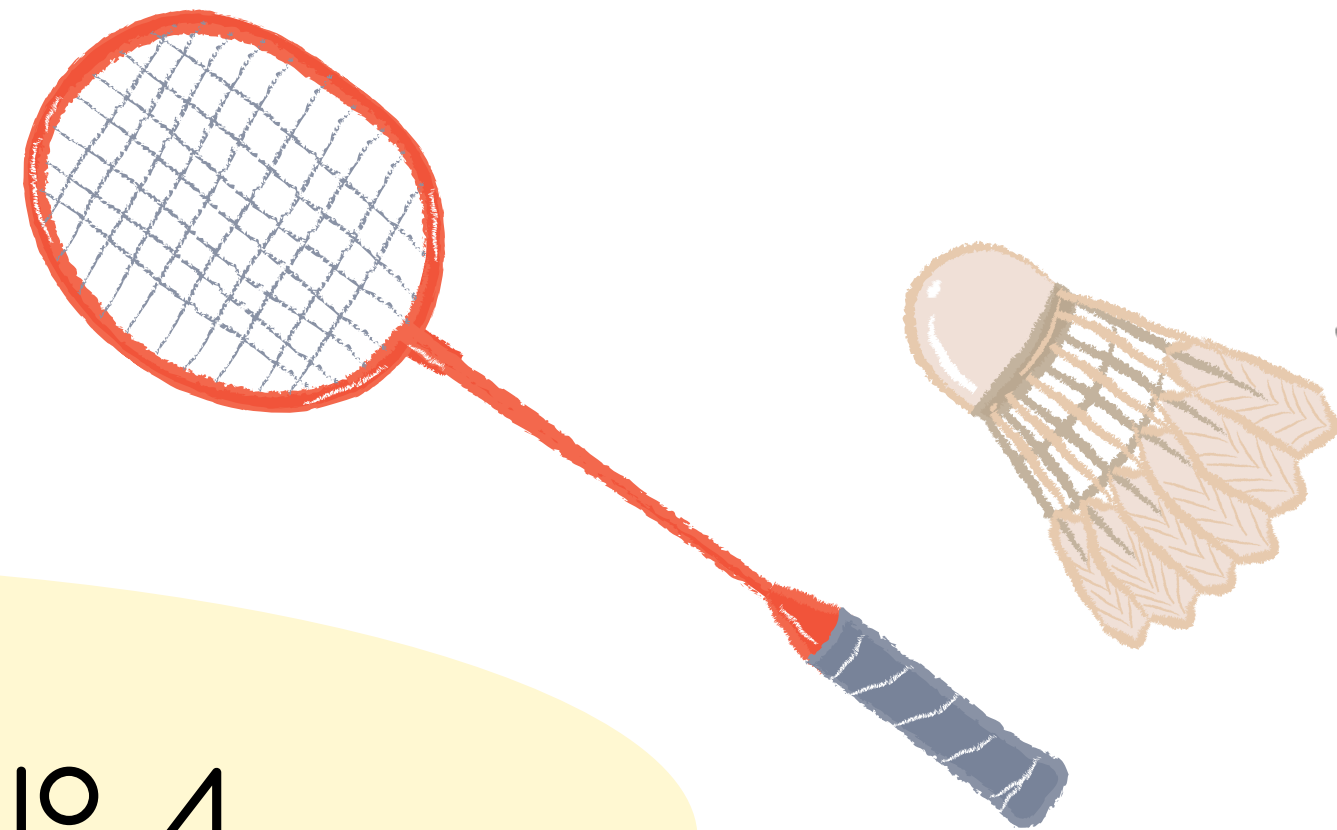
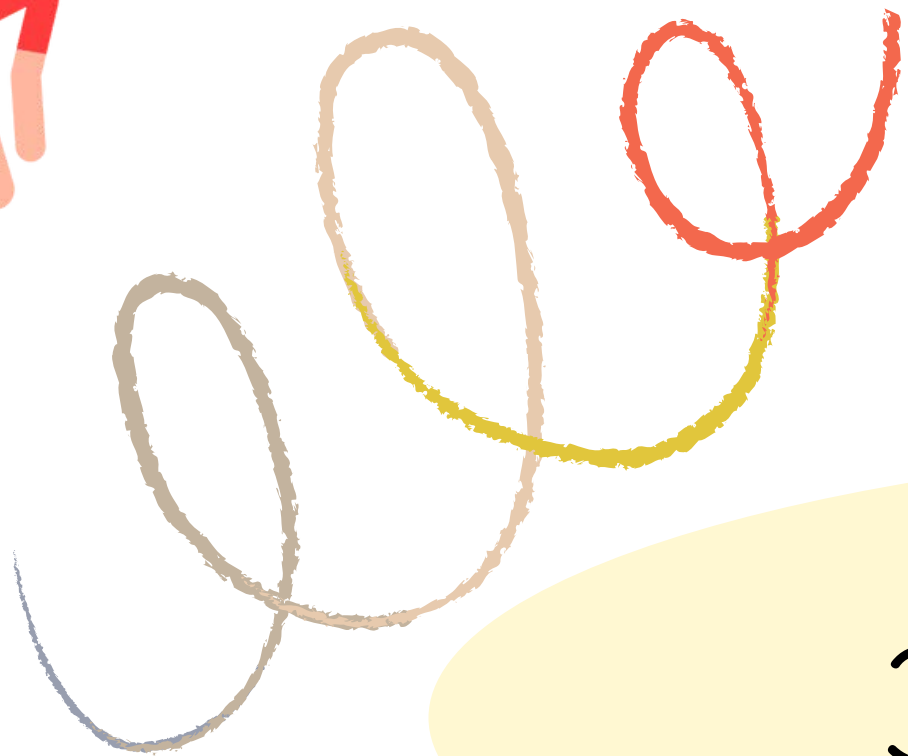
Підготовка до здачі навчального нормативу з набивання волану.

Для підготовки нам потрібно:

-  **Крок 1:** Підготувати ракетку та волан;
-  **Крок 2:** Місце де переміщення буде зручним;
-  **Крок 3:** Почніть з трьох простих набивань волану, не використовуючи сили;
-  **Крок 4:** Набивайте волан високо, щоб встигати реагувати на волан;
-  **Крок 5:** Переміщуйтесь на корті;
-  **Крок 6:** Виконайте 10 успішних набивань підряд;
-  **Крок 7:** Зробіть 1 хв перерви і можна здавати.

Для самооцінювання:

1 бал - виконав (-ла) не всі кроки підготовки;
2 бали - виконав (-ла) всі кроки підготовки.



Завдання № 4

Здача нормативу

У Вас є 3 спроби.



Набивання волану
ракеткою



Результати нормативу



Хлопці

47

Високий

42

Достатній

35

Середній

30

Низький

Дівчата

37

Високий

35

Достатній

30

Середній

25

Низький

Оціни своєю роботу



Для самооцінювання:

1 бал - виконав (-ла) на низький або середній рівень;
2 бали - виконав (-ла) на достатній рівень;
3 бали - виконав (-ла) на високий рівень рівень;

Хлопці

47

Високий

42

Достатній

35

Середній

30

Низький

Дівчата

37

Високий

35

Достатній

30

Середній

25

Низький



Завдання № 5

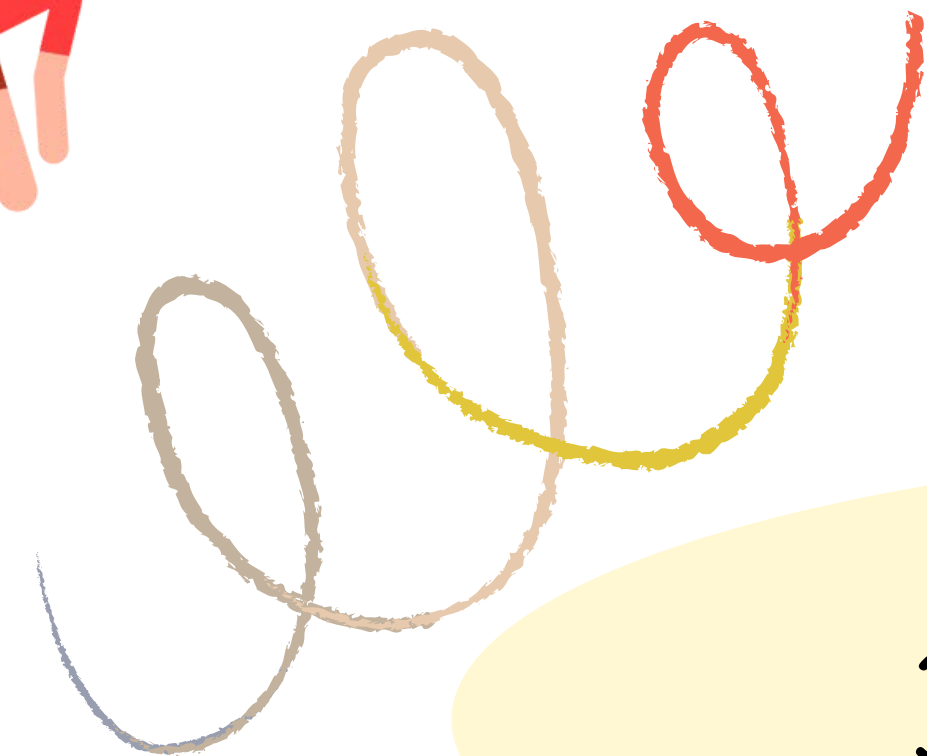
Навчальна гра у бадмінтон.

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.

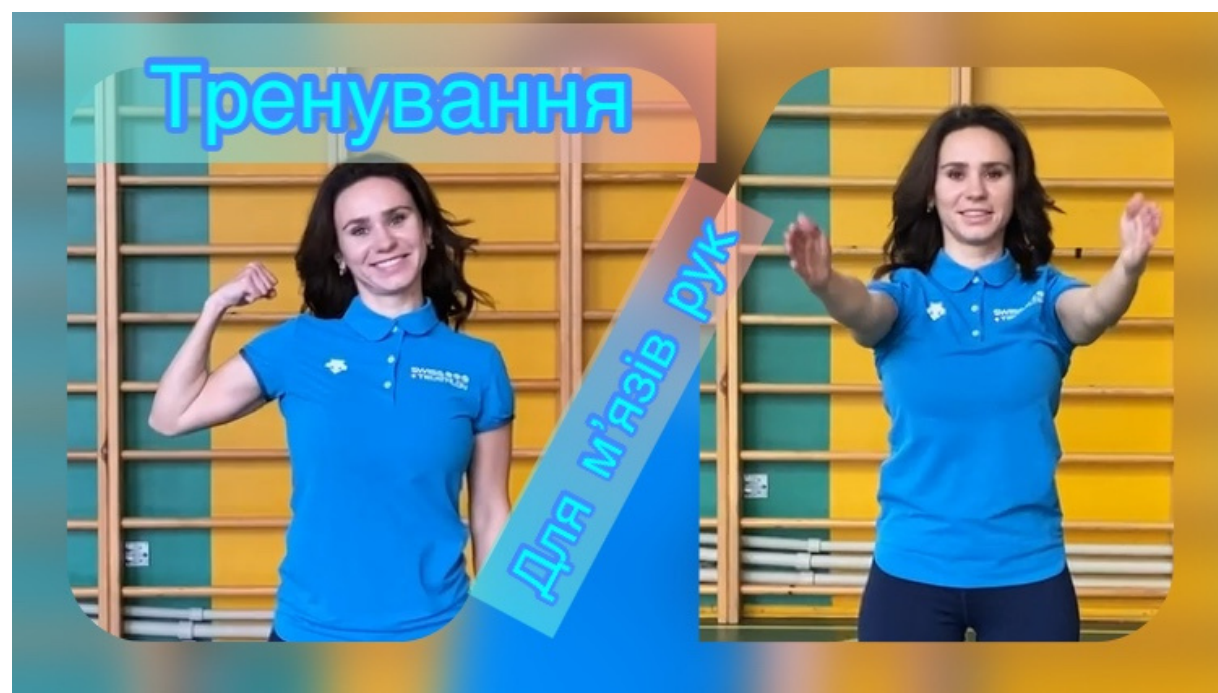


Для самооцінювання:

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



Завдання № 6



Вмикай відео <https://youtu.be/QWPOK4Tfe0o> і синхронно виконуй вправи для зміцнення м'язів рук.

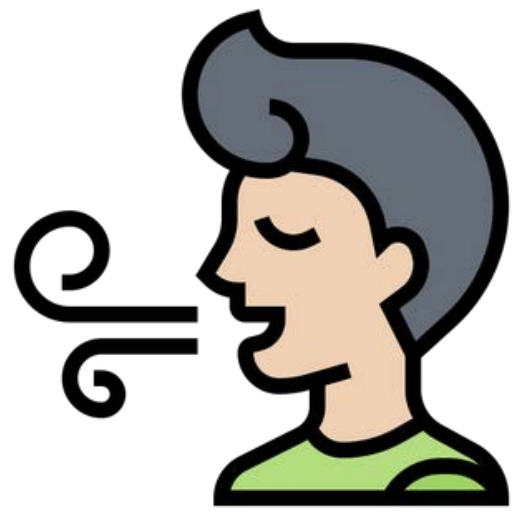
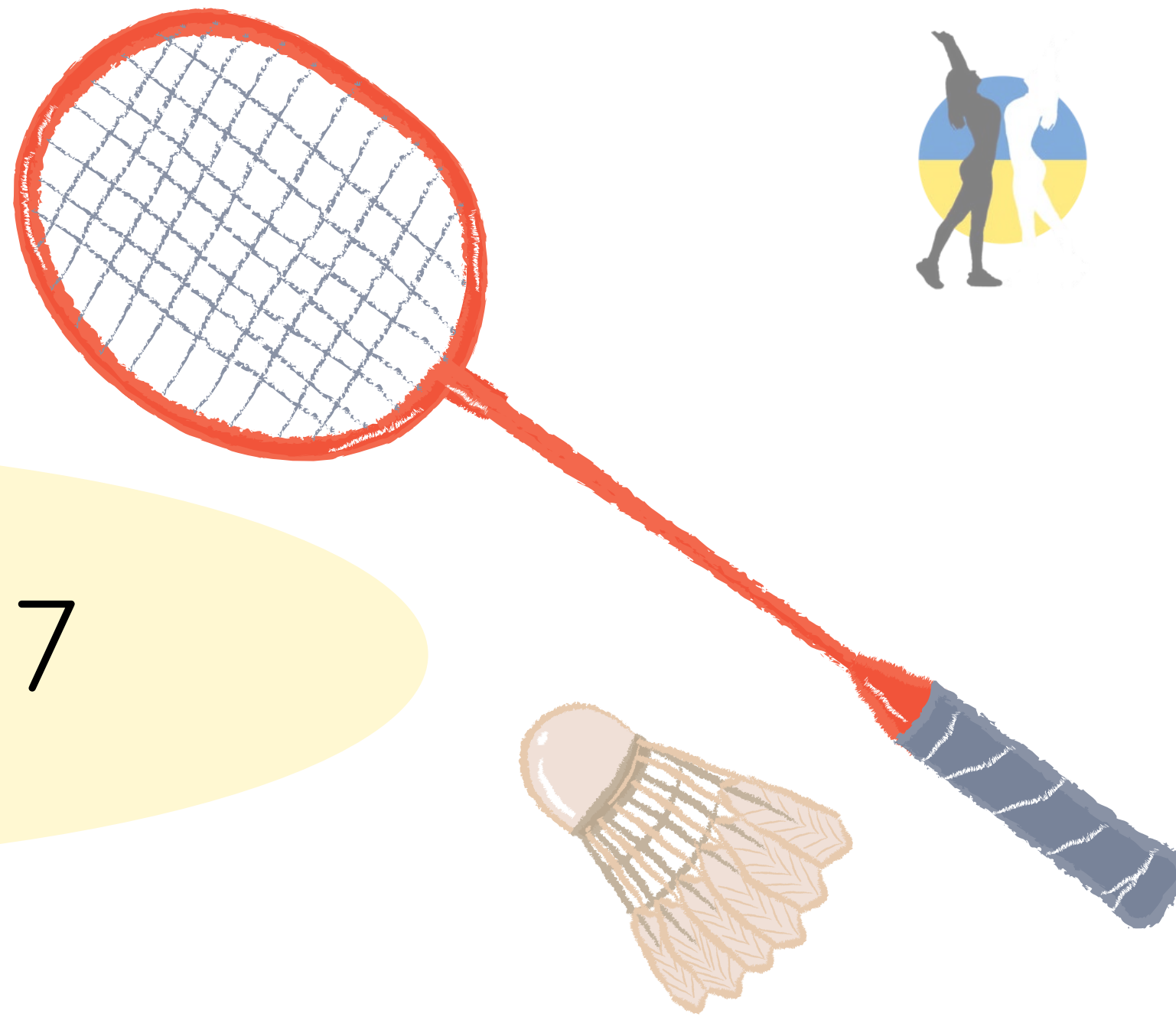
Для самооцінювання:

1 бал - виконав (-ла) лише 1 підхід.

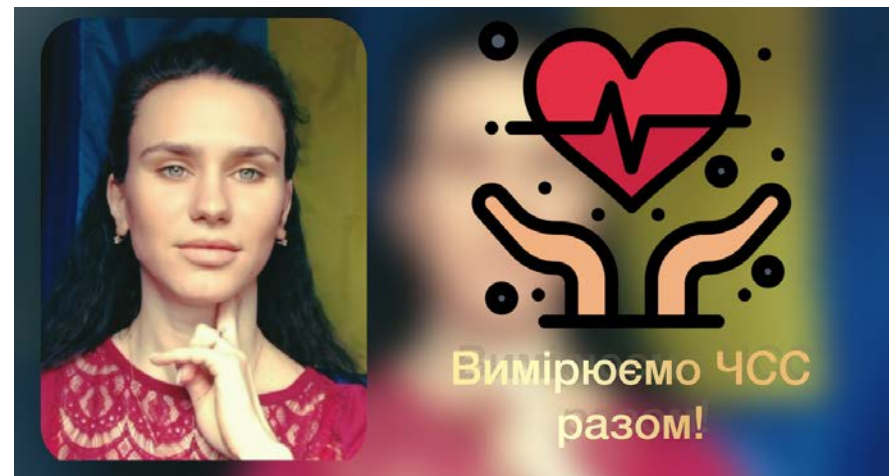
2 бали - виконав (-ла) повністю тренування.



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



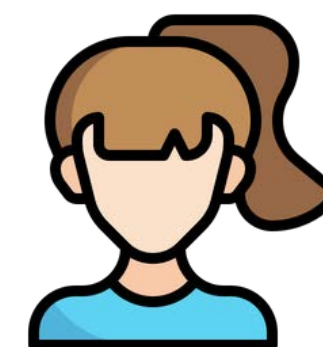
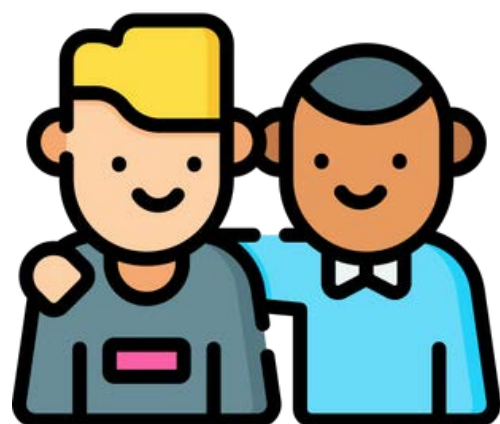


Даї Вігповідь:



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

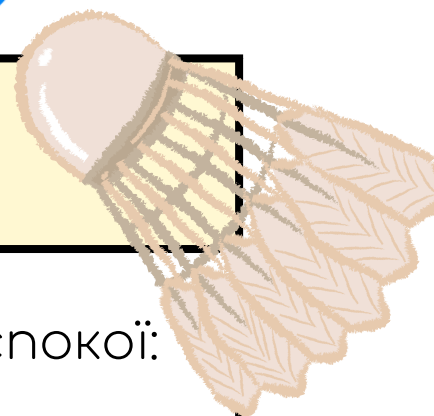
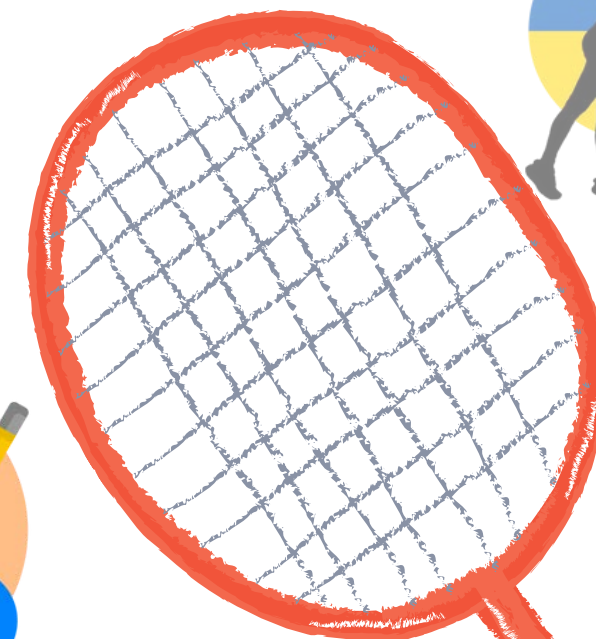
1. _____
2. _____



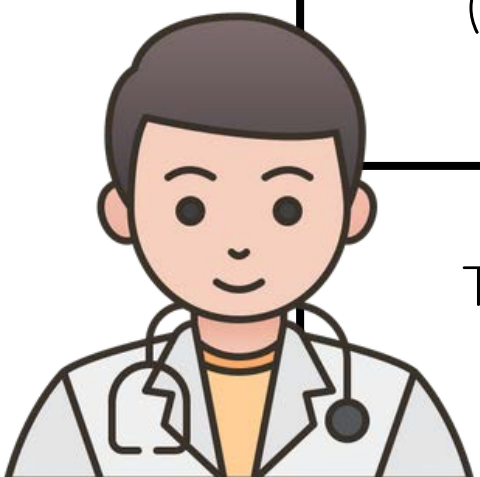


Вимірюємо ЧСС (пульс)

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

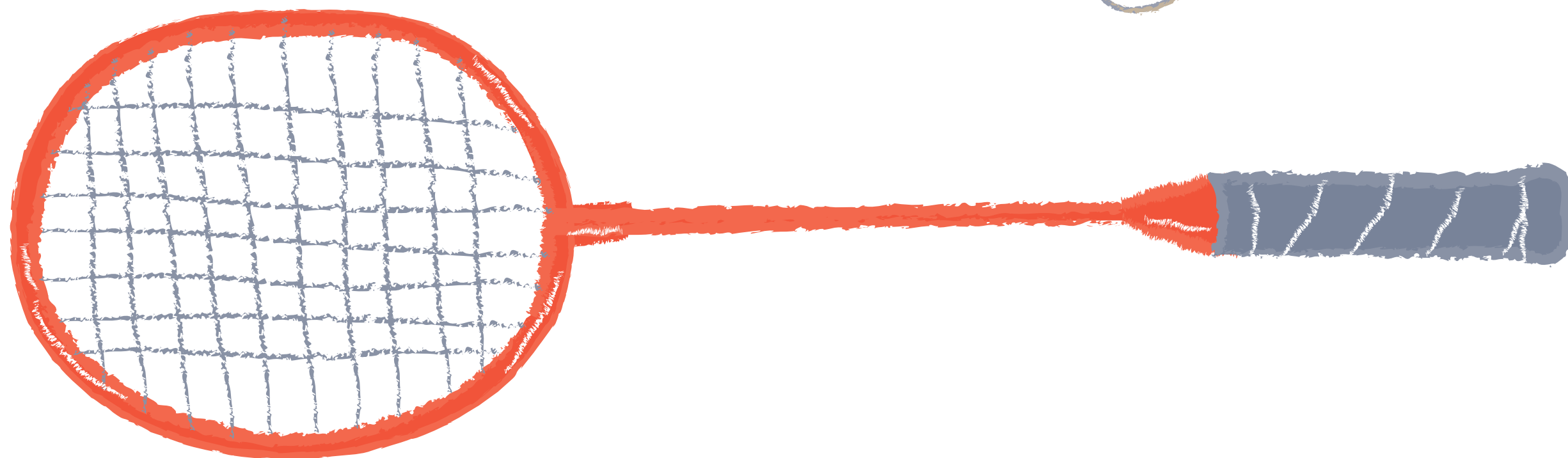
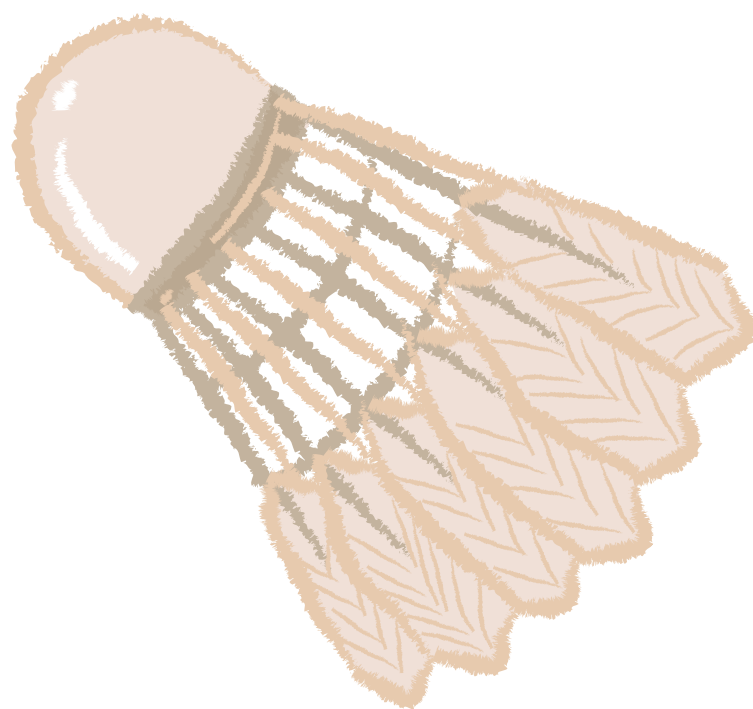




Даї Вігповідь:

3) Який рівень з навчально нормативу?

Вігповідь:_____



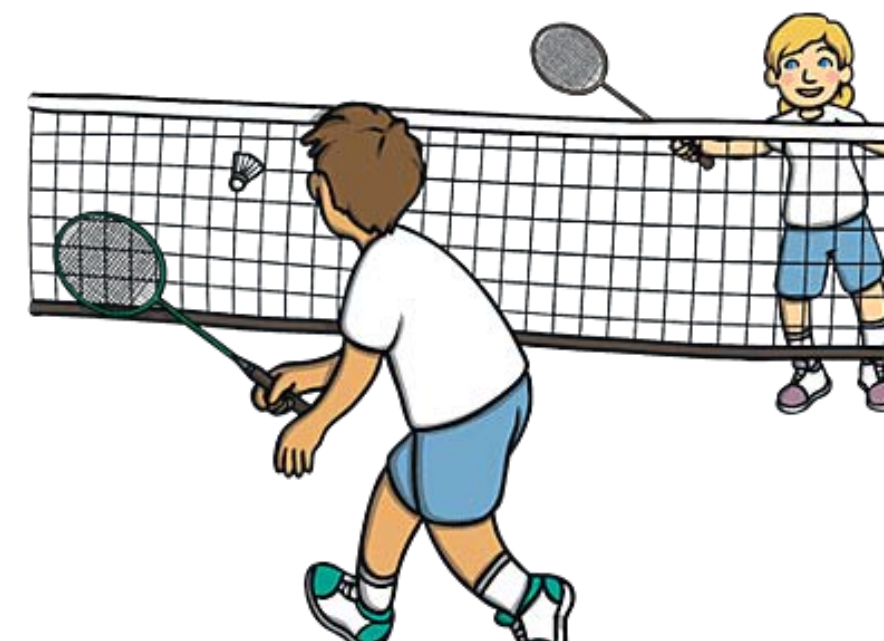
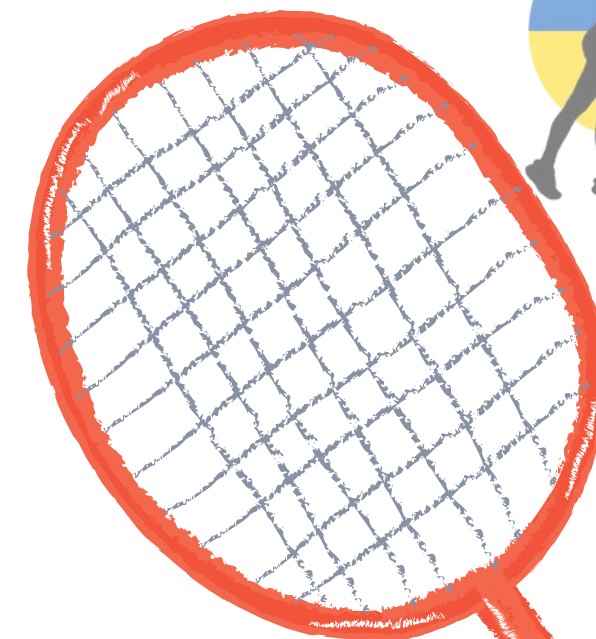


Який був рахунок у іграх?



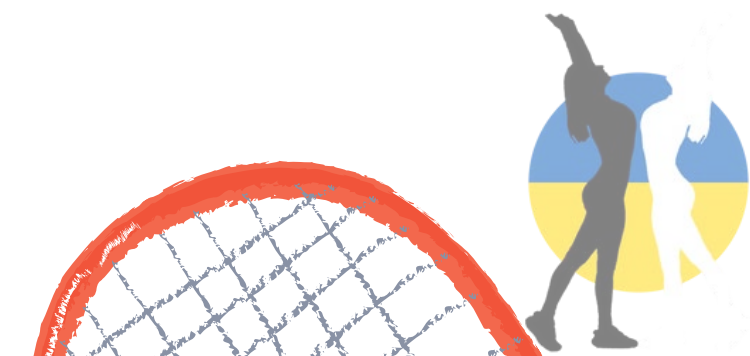
Заповни таблицю своїми результатами

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





Дай відповідь:



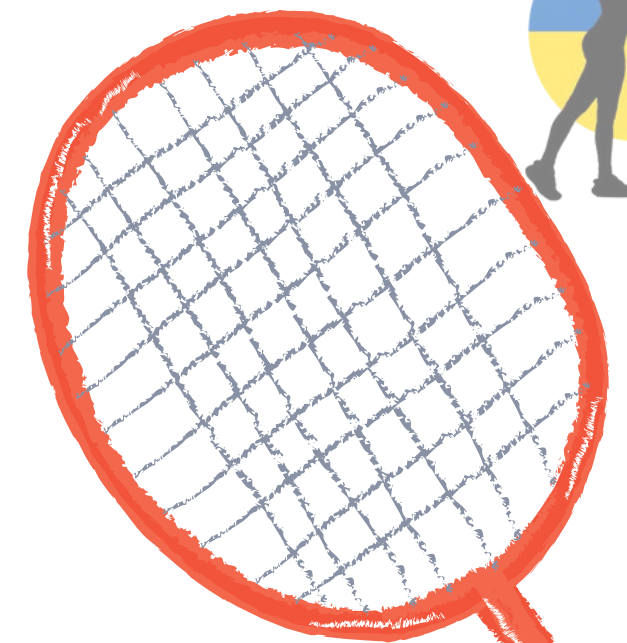
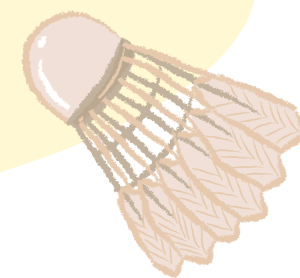
5) Як пройшло твоє заняття? Що ти відчував?

Відповідь: _____





Оціни себе

☐

ЗРВ з малим м'ячем

☐

Підготовка до нормативу

☐

Результат нормативу

☐

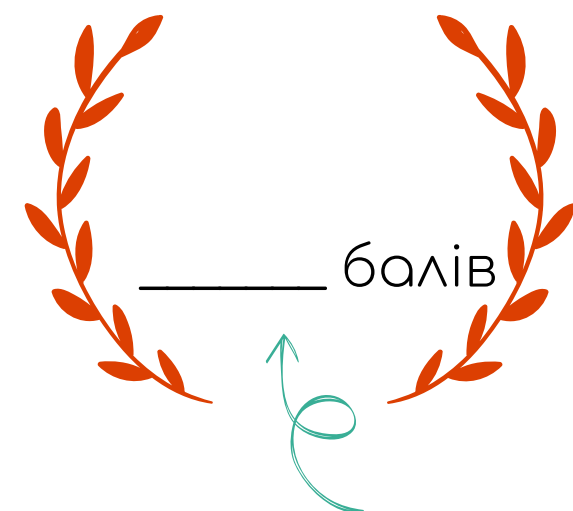
Навчальна гра

☐

Тренування м'язів рук



Загальна кількість
балів
заняття №9



Зберігай свій бал, для
підсумкового заняття



"Я можу прийняти поразку, але я не
можу прийняти відсутність спроб."

Майкл Джордан
(американський баскетболіст)

Залишилось одне заняття,
добре відпочинь і чекаю на
тебе!