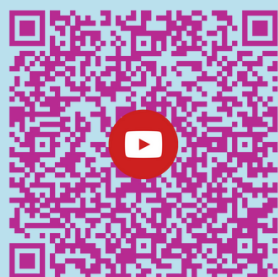


ЗАНЯТТЯ №9

ООН (ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ НОРМАТИВ) – ПІДБИВАННЯ ВОЛАНУ РАКЕТКОЮ. НАВЧАЛЬНА ГРА

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

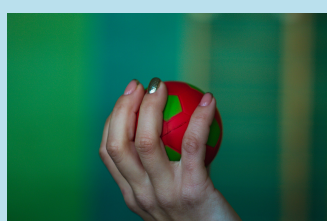


Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>

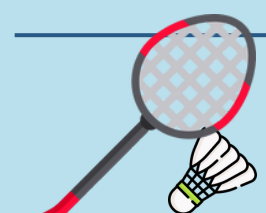
Вимірюємо ЧСС разом
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



2) ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ



Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/CxzntKpr8zY>



3
спроби

3) ООН – ПІДБИВАННЯ ВОЛАНУ РАКЕТКОЮ

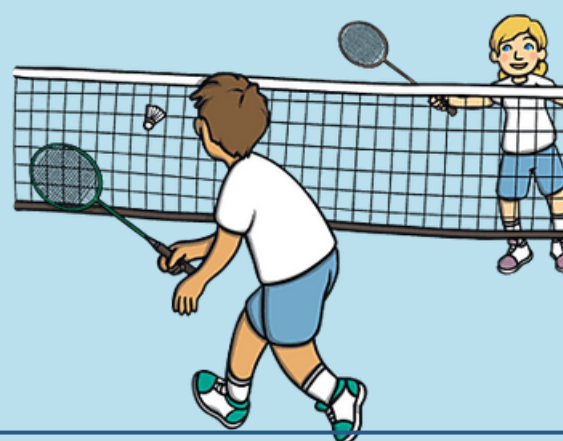
Підбивання волана ракеткою. Набити потрібно максимальну кількість разів без падіння волану. Результат: Хл. від 30 (низький рівень) до 47(високий рівень)

Дів. від 25 (низький рівень) до 37 разів (високий рівень)



4) НАВЧАЛЬНА ГРА

Повторюємо тримання ракетки, переміщення, подачі та удари по волану.



5) ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК



Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/QWPOK4Tfeoo>



6) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС



Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



7) САМООЦІНЮВАННЯ



- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв;
- Пульс після фізичного навантаження був до 140 уд/хв, а через 10 хв відновився;
- Отримали задоволення від навчальної гри;
- Тренування для м'язів рук виконали повністю.

