

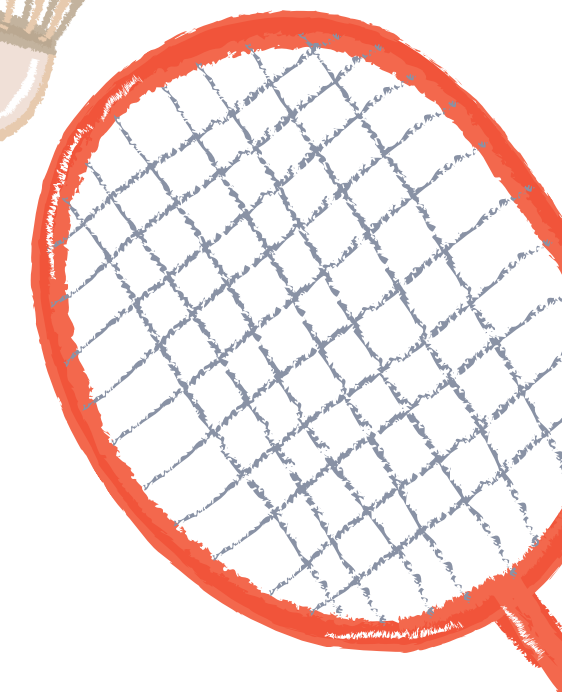
Фінальне
Заняття
№10

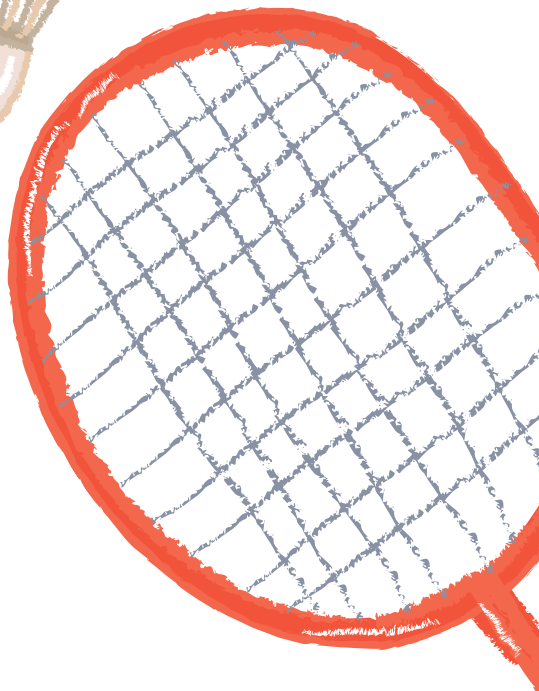


Тема



Підсумкове заняття з модуля
«Бадмінтон».



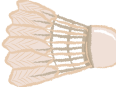
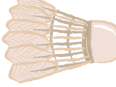
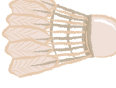


Мета

Підвести підсумки вивченого,
проаналізувати свої успіхи за
пройдений курс



Завдання

-  підвести підсумки освоєння умінь та навичок гри у бадмінтон;
-  пограти у бадмінтон;
-  розвинути силу м'язів черева.



Обладнання та інвентар



ноутбук/
комп'ютер/
телефон



вихід в
інтернет

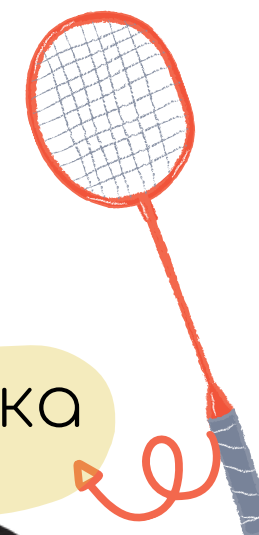


каримат

волаан



ракетка



скакалка



партнер для гри



пляшка питрої води
води 0.5 л

Всього 7 завдань



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



2-4 завдання - практична частина (фізичні вправи та навчальна гра)



5 завдання - відновлення дихання та вимірювання ЧСС



6 завдання - виконання контрольного тест з курсу



7 завдання - аналіз своїх успіхів за пройдений курс



Завдання № 1



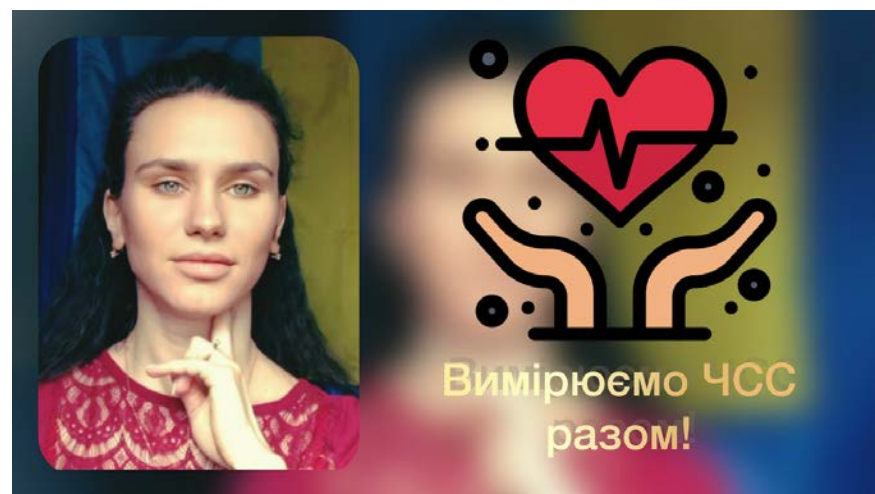
Вітаю Вас на останньому занятті: Сьогодні повторюємо вивчене, відпрацьовуємо його у навчальній грі та зміцнюємо м'язи черева. Підводимо підсумки та від душі граємо у бадмінтон. З гарним настроєм та друзями. В кінці заняття, обов'язково зробить самооцінювання та дізнайтеся свій результат роботи.



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

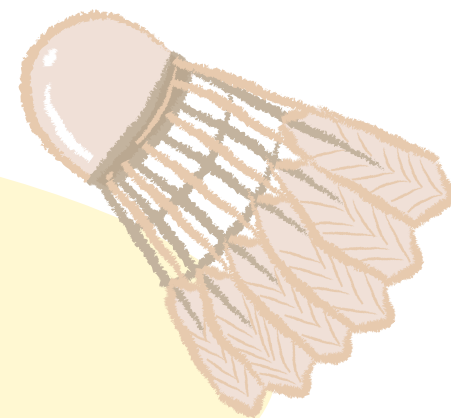


<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>.

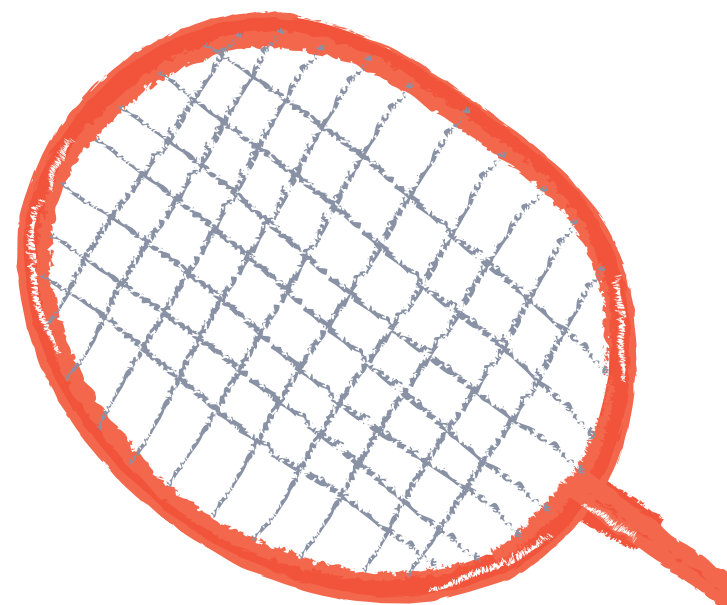
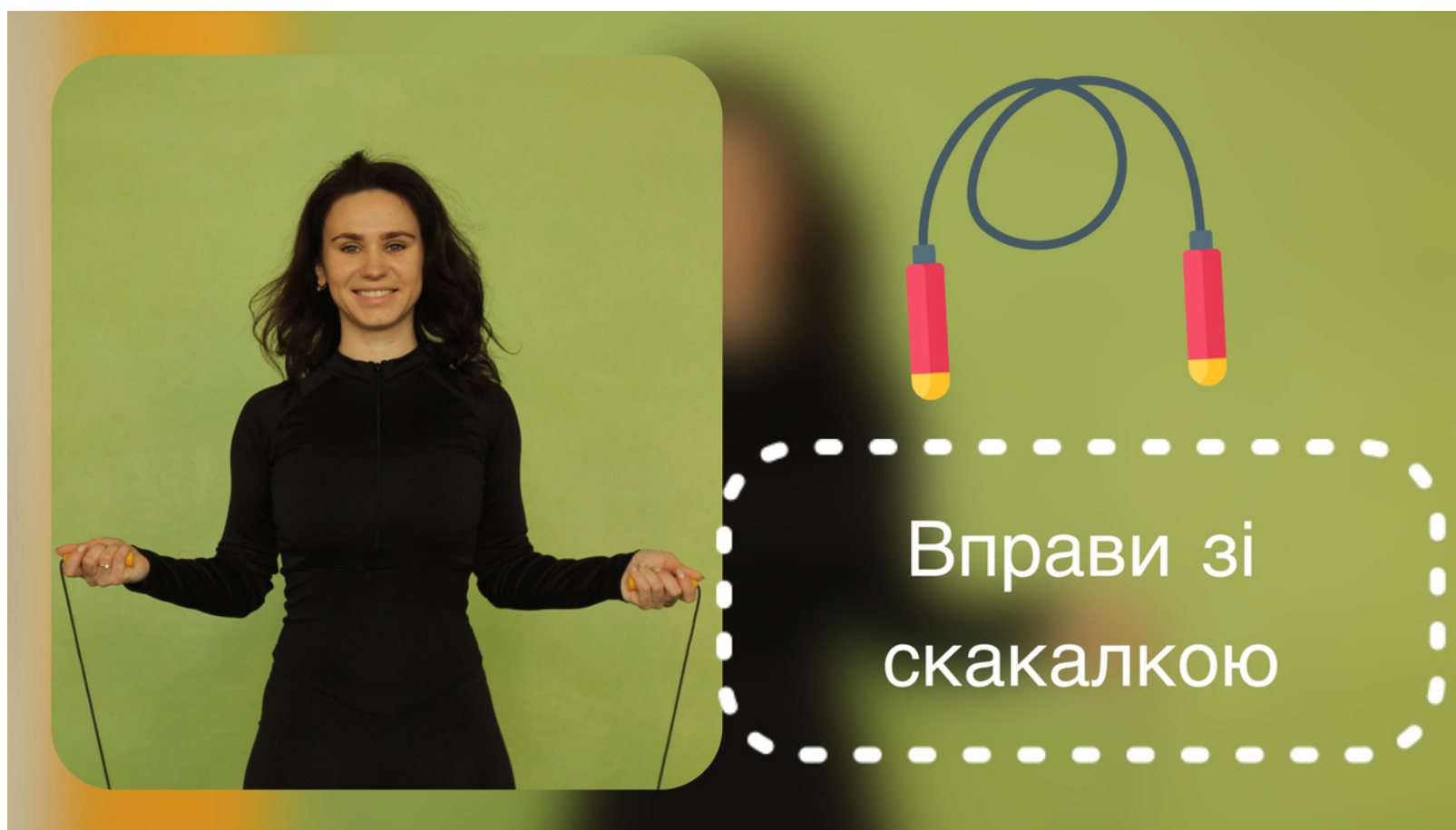


Вимірюємо ЧСС (якщо забув як:
https://youtu.be/tkdcRN_Kg00).

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.

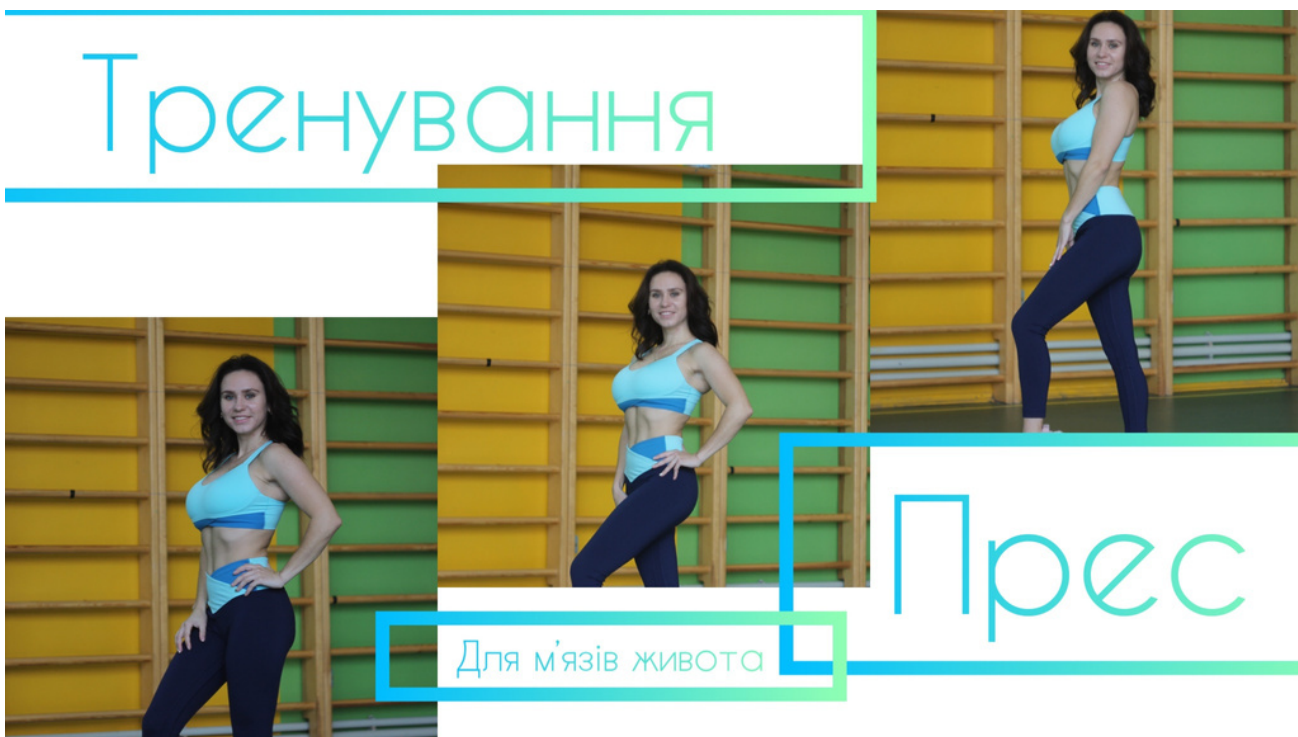
Пам'ятай важлива не швидкість виконання вправ, а якість!

Не забувай про воду





Тренування

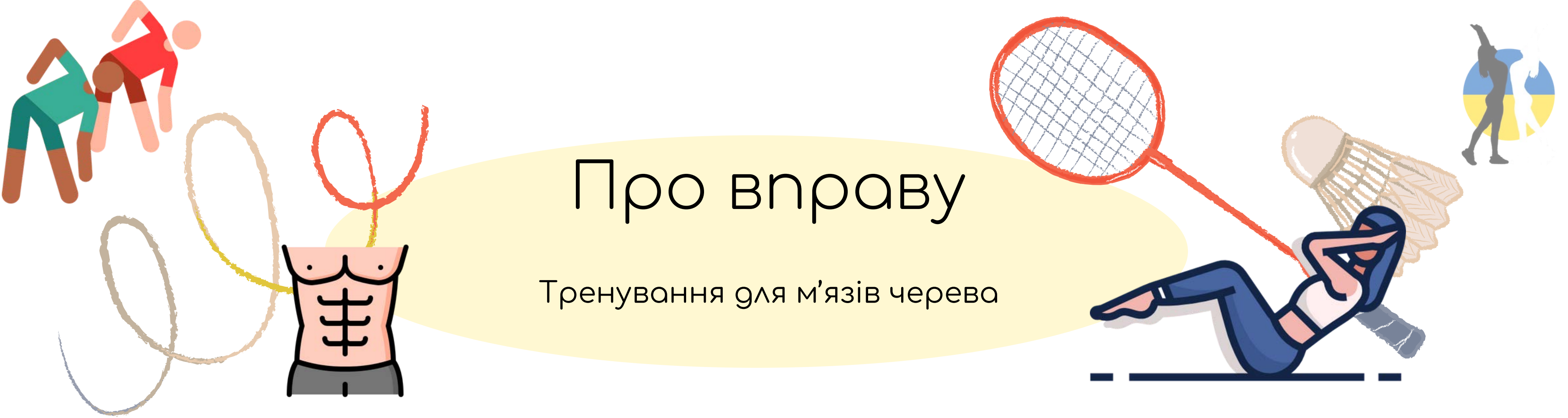


Для м'язів живота

Прес



Вмикаємо <https://youtu.be/H5kDggNetfk> і виконуємо. Тренування м'язів черева дуже важливе для бадмінтоністів, оскільки це допомагає підтримувати стабільність тіла та забезпечує кращу координацію рухів.

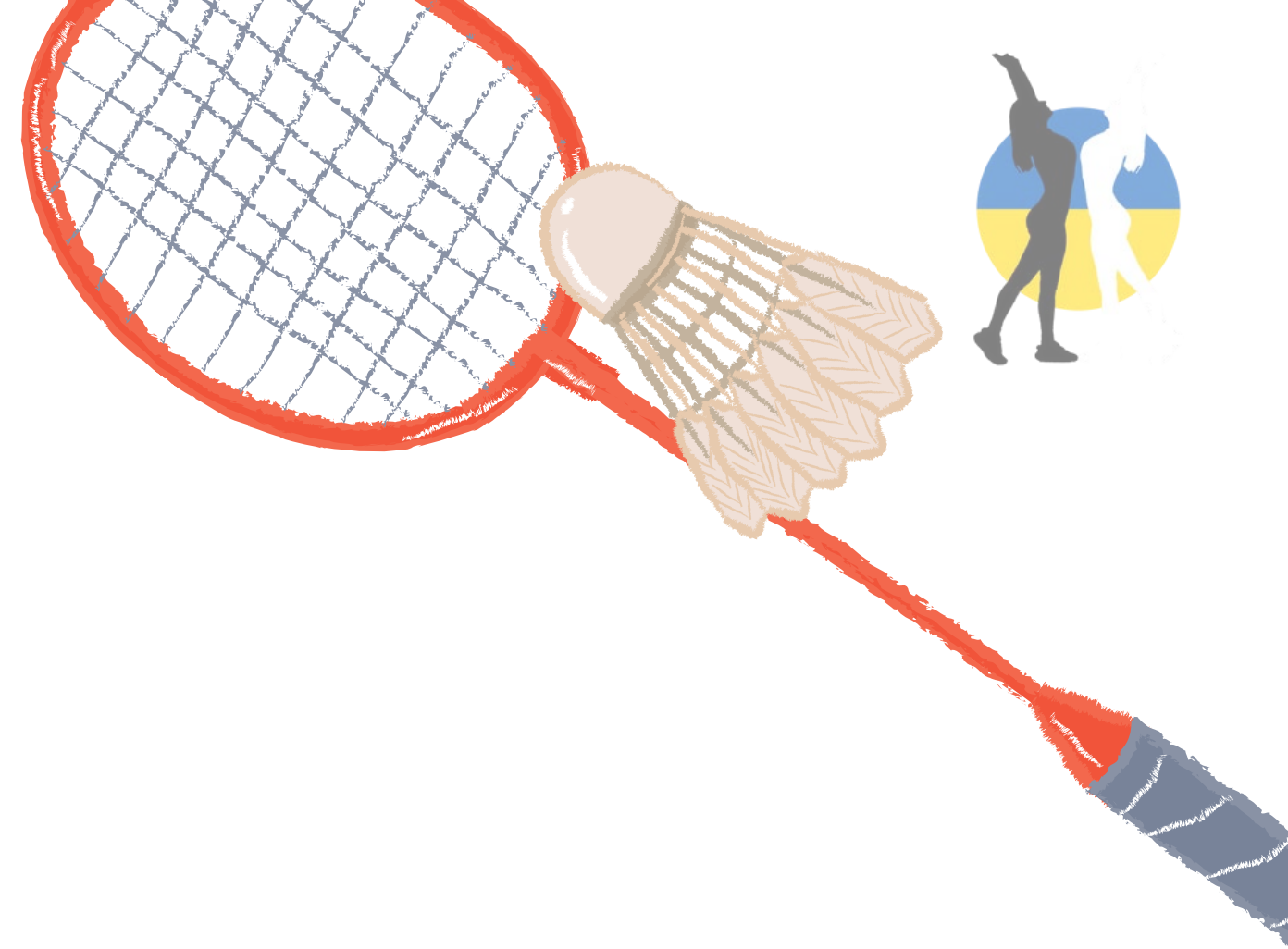


Про вправу

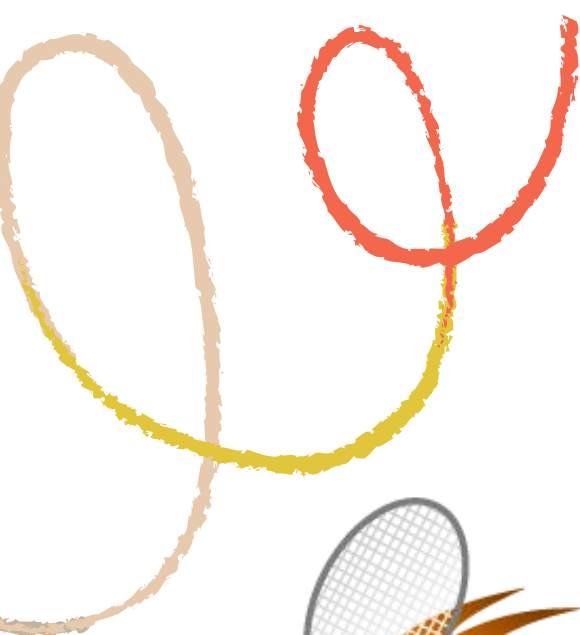
Тренування для м'язів черева

М'язи черевної області включають в себе прямі та поперечні м'язи черевної стінки, м'язи верхньої та нижньої частини живота, м'язи пахвової області та м'язи тазового дна. **Всі ці м'язи відіграють важливу роль у збереженні правильної постави та підтриманні рівноваги під час гри.**

Виконання вправ для м'язів черева **допомагає зміцнити м'язи та підвищити стійкість тіла під час гри.** Це допомагає зменшити ризик травм та підвищити ефективність гри. Крім того, міцні м'язи черева допомагають покращити **координацію рухів**, що є дуже важливим для успішного виконання різноманітних ударів та переміщень на корті.

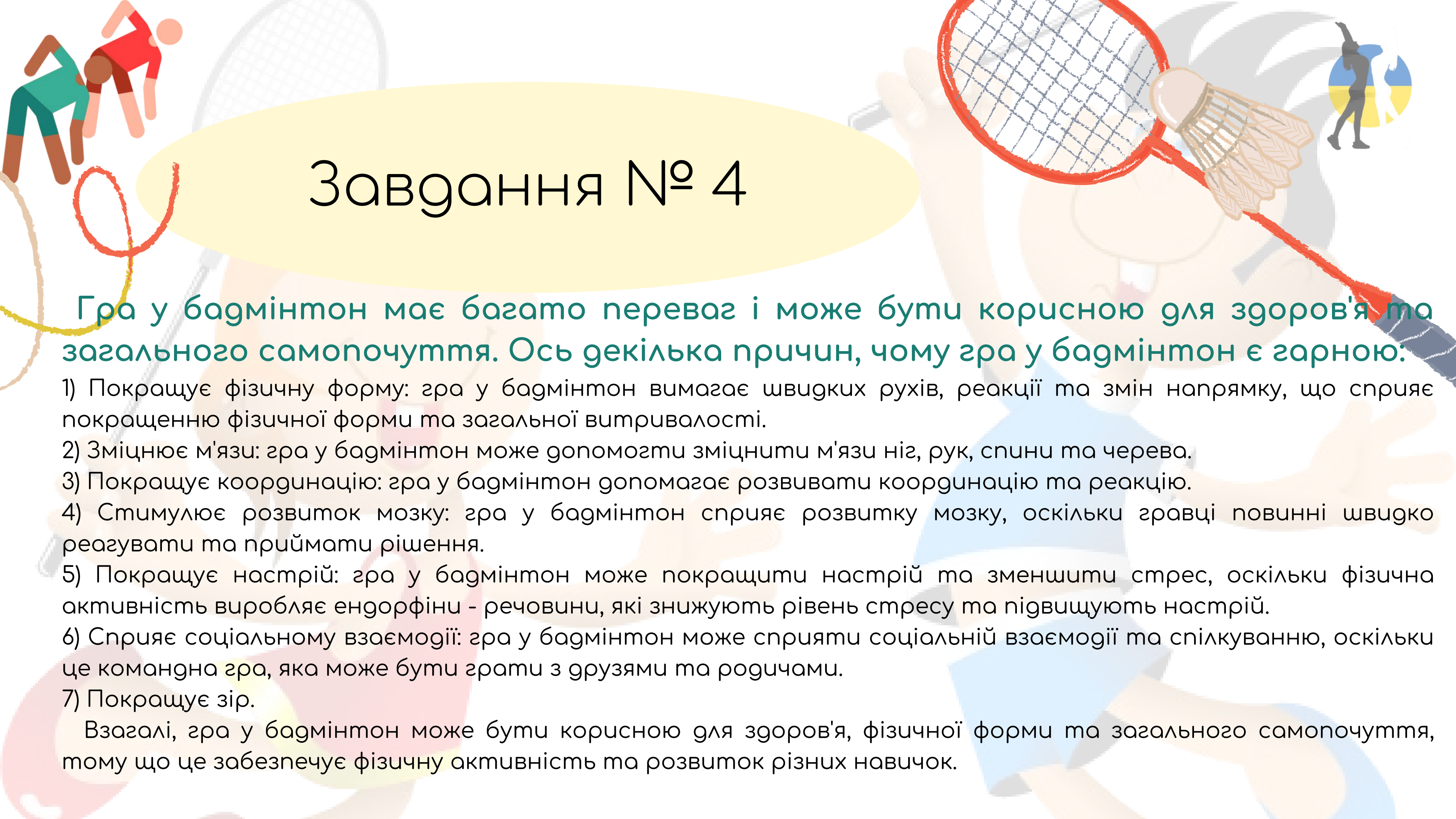


Завдання № 4



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.



Завдання № 4

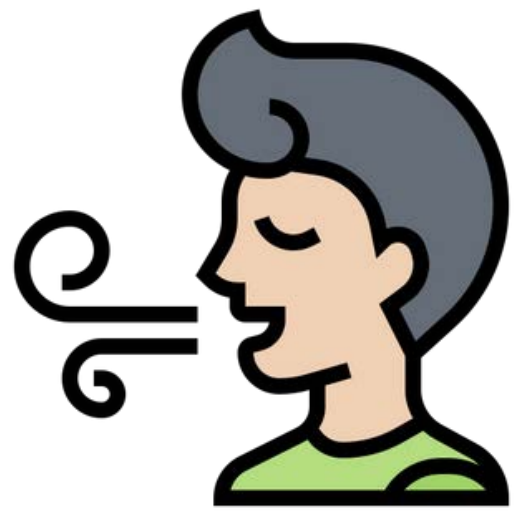
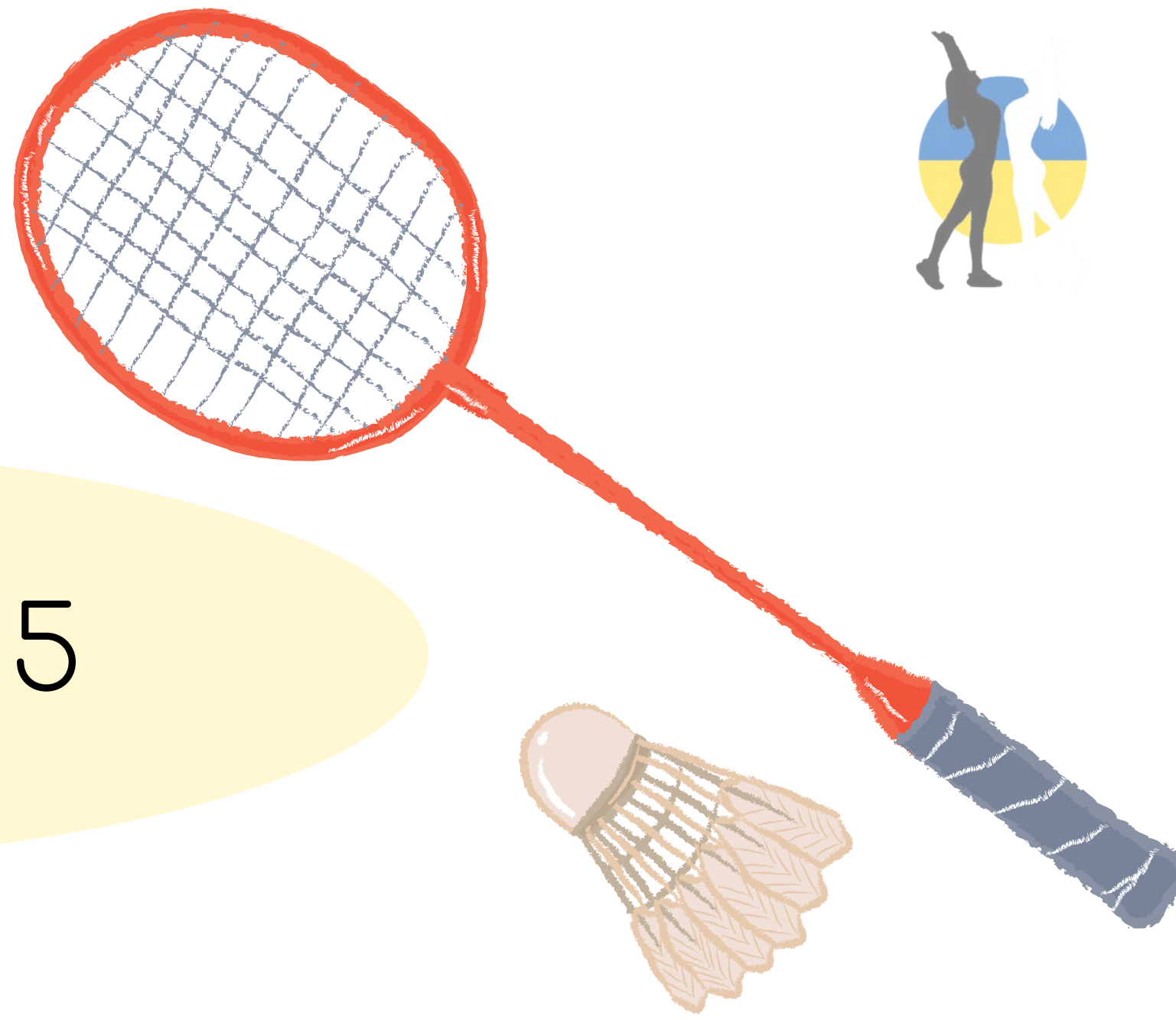
Гра у бадмінтон має багато переваг і може бути корисною для здоров'я та загального самопочуття. Ось декілька причин, чому гра у бадмінтон є гарною:

- 1) Покращує фізичну форму: гра у бадмінтон вимагає швидких рухів, реакції та змін напрямку, що сприяє покращенню фізичної форми та загальної витривалості.
- 2) Зміцнює м'язи: гра у бадмінтон може допомогти зміцнити м'язи ніг, рук, спини та черева.
- 3) Покращує координацію: гра у бадмінтон допомагає розвивати координацію та реакцію.
- 4) Стимулює розвиток мозку: гра у бадмінтон сприяє розвитку мозку, оскільки гравці повинні швидко реагувати та приймати рішення.
- 5) Покращує настрій: гра у бадмінтон може покращити настрій та зменшити стрес, оскільки фізична активність виробляє ендорфіни - речовини, які знижують рівень стресу та підвищують настрій.
- 6) Сприяє соціальному взаємодії: гра у бадмінтон може сприяти соціальній взаємодії та спілкуванню, оскільки це командна гра, яка може бути грати з друзями та родичами.
- 7) Покращує зір.

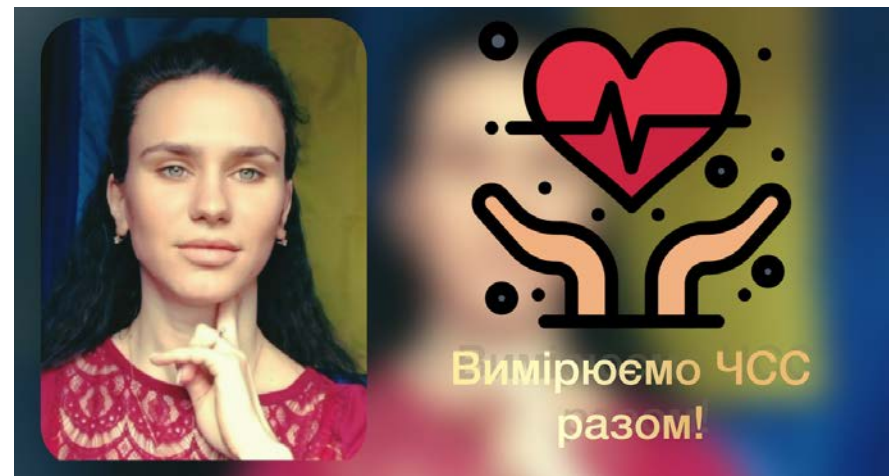
Взагалі, гра у бадмінтон може бути корисною для здоров'я, фізичної форми та загального самопочуття, тому що це забезпечує фізичну активність та розвиток різних навичок.



Завдання № 5



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.

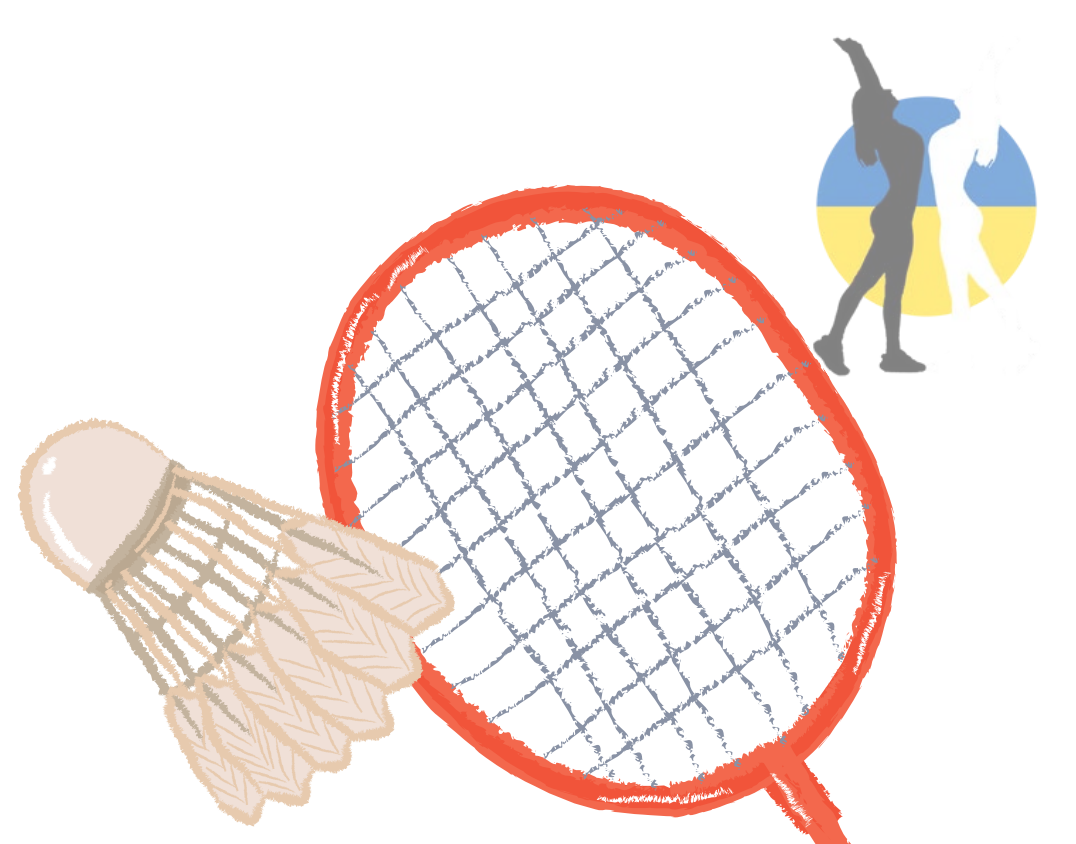


Контрольний тест





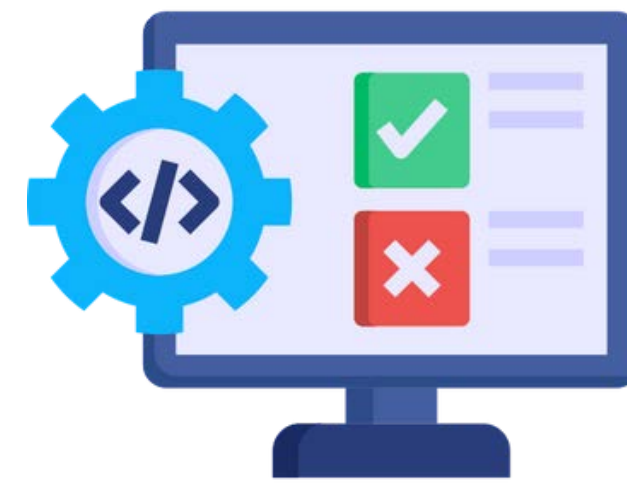
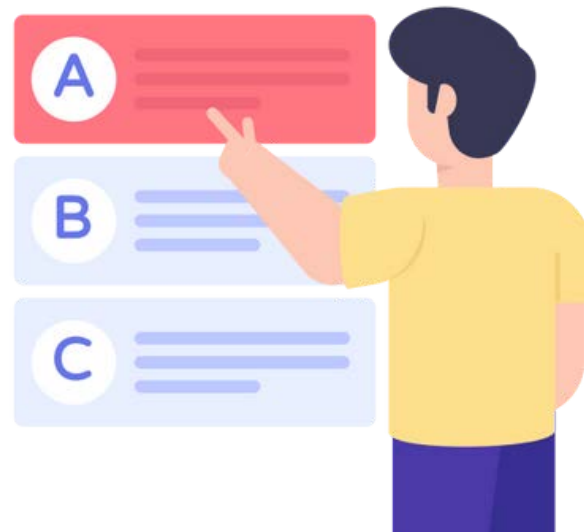
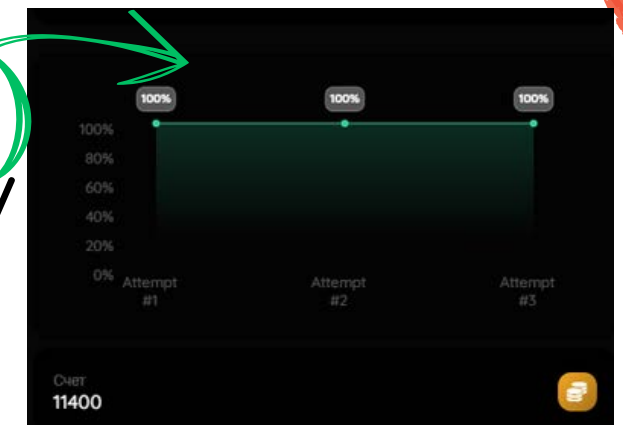
Контрольний тест



Переходь за посиланням:

[https://quizizz.com/join/presentation/64b2dd7659f1a0001d6b8d07/start?
studentShare=true](https://quizizz.com/join/presentation/64b2dd7659f1a0001d6b8d07/start?studentShare=true)

Після проходження зроби скрін свого результату

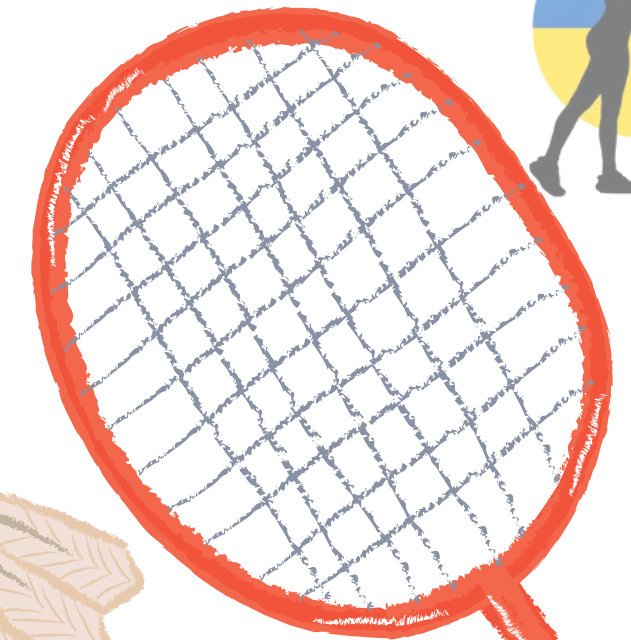
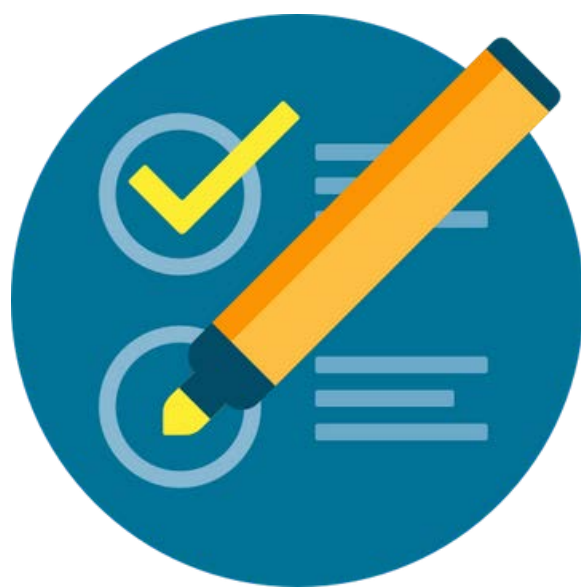
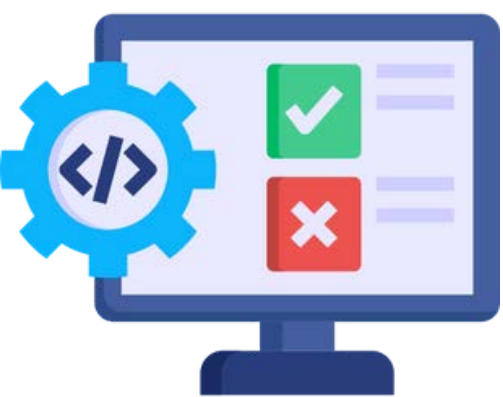
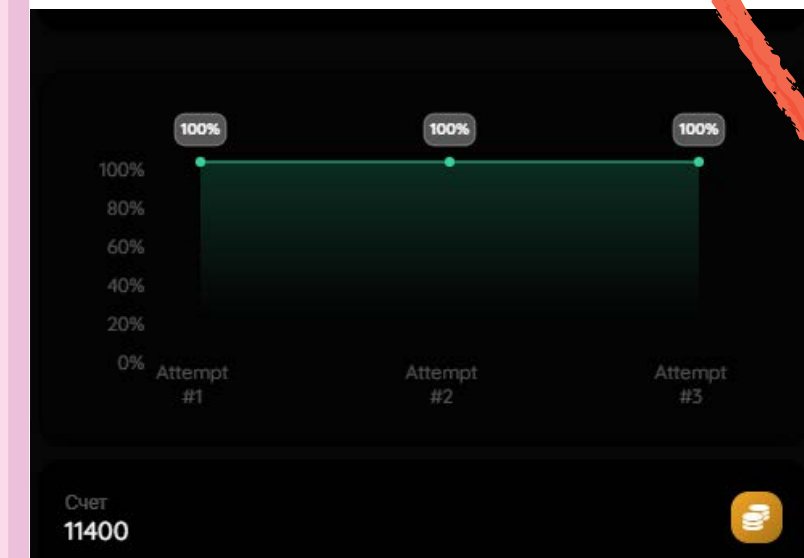


Контрольний тест

Результат у відсотках, а
нижче буде статистика та
всі твої відповіді.
Тепер давай дізнаємось, яка в
тебе оцінка:

Результат

100%	- 12 балів
90-99%	- 11 балів
80-89%	- 10 балів
70-79%	- 9 балів
60-69%	- 8 балів
50-59%	- 7 балів
40-49%	- 6 балів
30-39%	- 5 балів
20-29%	- 4 бали





Завдання №7

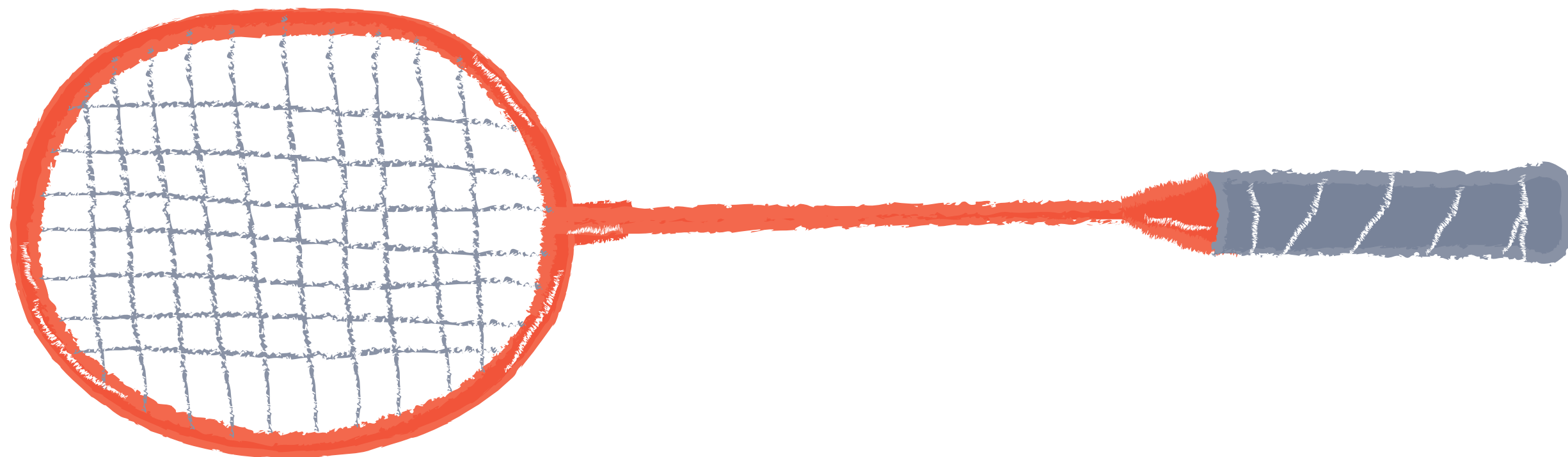
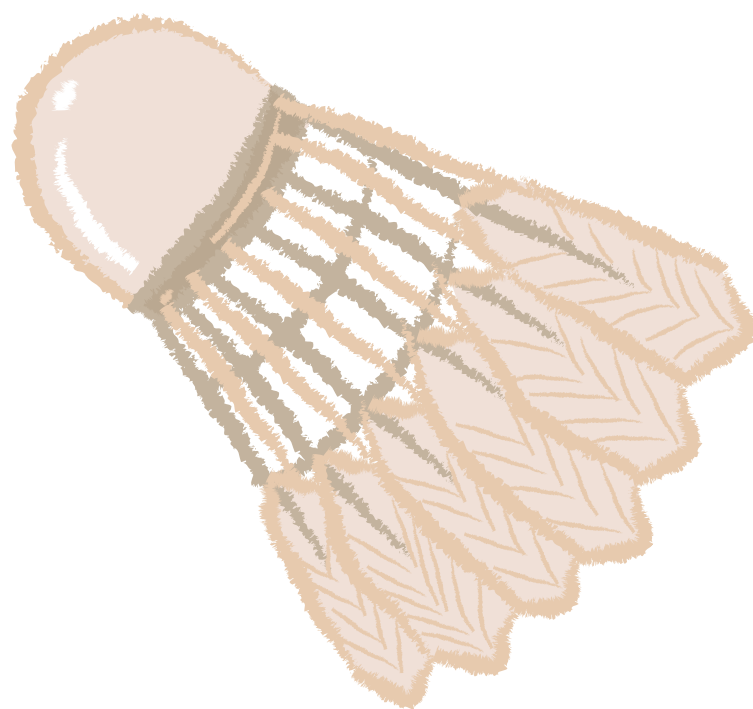
проаналізувати свої
успіхи за пройдений курс



Даї Відповідь:

1) Скільки відсотків у результаті контрольного теста?

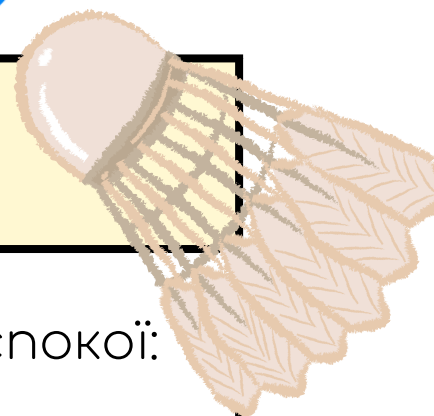
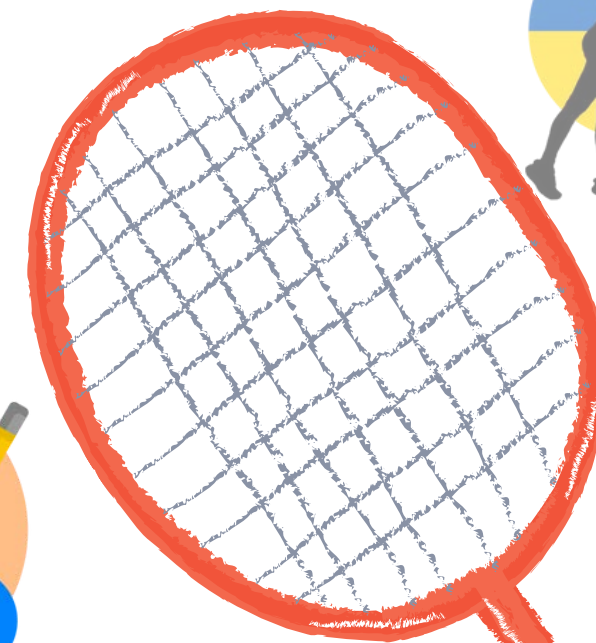
Відповідь:_____



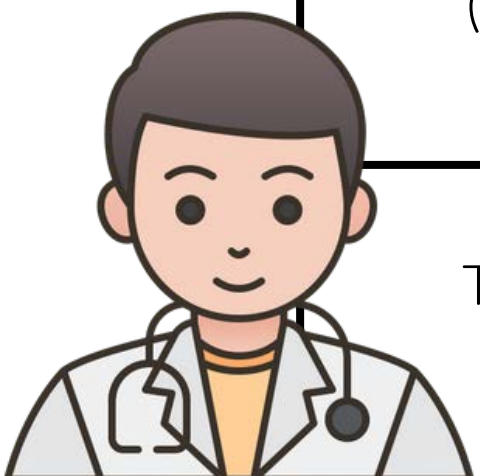


Вимірюємо ЧСС (пульс)

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 відроджується)
Твоє ЧСС в кінці заняття (за 6 сек результат помнож на 10)		Кінець заняття, після відродження. Пульс у спокої: Віг 75 до 100 уд/хв



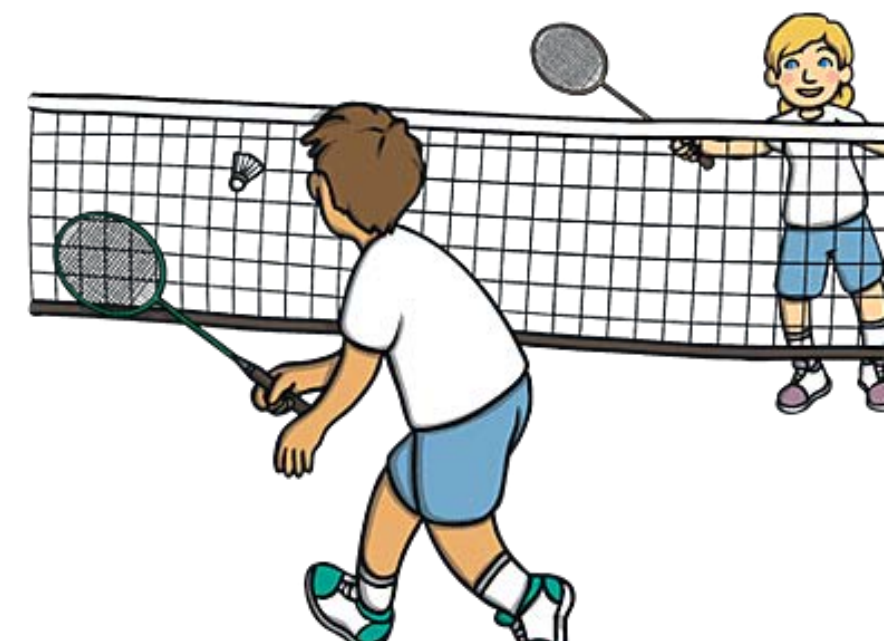
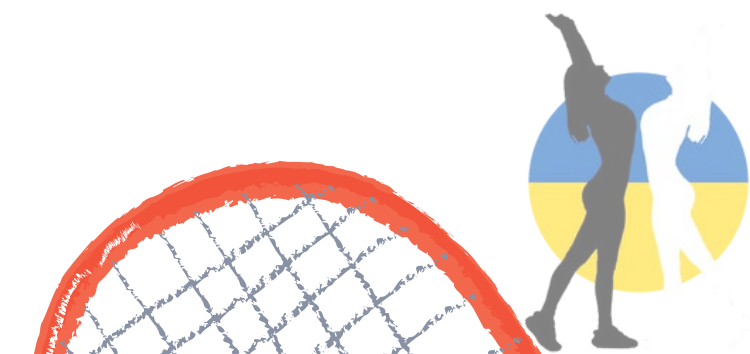


Який був рахунок у іграх?



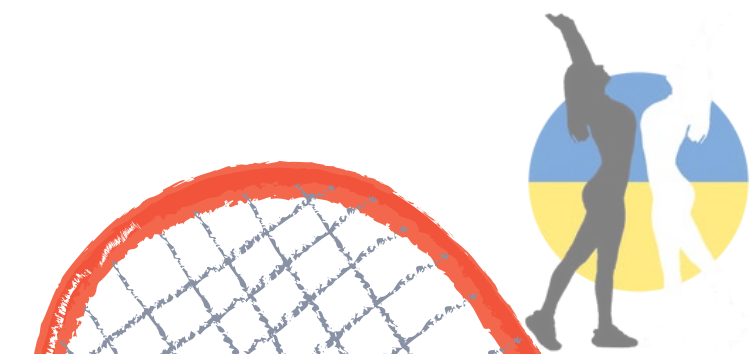
Заповни таблицю своїми результатами

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





Дай відповідь:



3) Які відчуття після тренування для м'язів
черева?

Відповідь: _____





Твої результати курсу

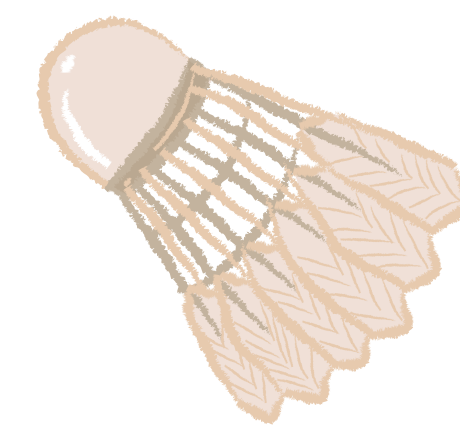
ДОСВІДНЕННЯ З ДИСТАНЦІЙНОГО КУРСУ З МОДУЛЮ "БАДМІНТОН" ДЛЯ 6-ГО КЛАСУ

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА	ПРАКТИЧНА ОСНОВА	ЗДОРОВ'Я САМОПОНІТТЯ
Завдання МР 1: "Моя улюблена бадмінтону чи спортивна гра!"	Завдання МР 1: Завдання 1.1	Завдання МР 1: Пункт 1.1
Завдання МР 2: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 2: Завдання 2.1	Завдання МР 2: Пункт 2.1
Завдання МР 3: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 3: Завдання 3.1	Завдання МР 3: Пункт 3.1
Завдання МР 4: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 4: Завдання 4.1	Завдання МР 4: Пункт 4.1
Завдання МР 5: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 5: Завдання 5.1	Завдання МР 5: Пункт 5.1
Завдання МР 6: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 6: Завдання 6.1	Завдання МР 6: Пункт 6.1
Завдання МР 7: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 7: Завдання 7.1	Завдання МР 7: Пункт 7.1
Завдання МР 8: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 8: Завдання 8.1	Завдання МР 8: Пункт 8.1
Завдання МР 9: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 9: Завдання 9.1	Завдання МР 9: Пункт 9.1
Завдання МР 10: "Правила гри у бадмінтоні"	Завдання МР 10: Завдання 10.1	Завдання МР 10: Пункт 10.1



Тисни на дошку

За допомогою цієї дошки, ти зможеш одназу побачити свій результат за пройдений курс.



Середній бал курсу:

Крок 1. Дай відповідь на запитання: скільки разів ти пограв/пограєш у бадмінтон?

Результат: _____

Крок 2. Дай відповідь на запитання: скільки разів ти пограв/пограєш у бадмінтон?

Результат: _____

Висновок:

Оцінює за набуті знання з курсу.

Відома! Це твій результат за теоретичні та практичні завдання з дистанційного курсу з модулю "Бадмінтон".

Самопозитив (пункт)

Крок 3. Дай відповідь на запитання: скільки разів ти пограв/пограєш у бадмінтон?

Результат: _____

Крок 4. Дай відповідь на запитання: скільки разів ти пограв/пограєш у бадмінтон?

Результат: _____

Висновок:

Середній показник твого пункту **100,00** у межах норми, якщо в середньому він був до 100 упродовж навчання.

Середній показник твого пункту **100,00** у межах норми, якщо він перевищував 100 упродовж навчання.

Якщо твій стан **не відповідає** нормам, ти повинен негайно повідомити батьків та вчителя.



Інструкція:



Тисни на гошку

Крок 1

Натисни на гошку, перейди за посиланням

Крок 2

Розділ: "Практична складова"
Заповни своїми результатами

Крок 3

Розділ: "Здоров'я/Самопочуття"
Заповни своїми результатами

Крок 4

Переходь далі та внеси дані, як там написано.

ДОСЯГНЕННЯ З ДИСТАНЦІЙНОГО КУРСУ З МОДУЛІВ "БІДМЕНТОНГ" ДЛЯ 4-ГО КЛАСУ

ТЕОРЕТИЧНА СКЛАДОВА	ПРАКТИЧНА СКЛАДОВА	ЗДОРОВ'Я/САМОПОЧУТТЯ
Завдання МР 1	Завдання МР 1	Завдання МР 1
Завдання МР 2	Завдання МР 2	Завдання МР 2
Завдання МР 3	Завдання МР 3	Завдання МР 3
Завдання МР 4	Завдання МР 4	Завдання МР 4
Завдання МР 5	Завдання МР 5	Завдання МР 5
Завдання МР 6	Завдання МР 6	Завдання МР 6
Завдання МР 7	Завдання МР 7	Завдання МР 7
Завдання МР 8	Завдання МР 8	Завдання МР 8
Завдання МР 9	Завдання МР 9	Завдання МР 9
Завдання МР 10	Завдання МР 10	Завдання МР 10

Середній бал курсу:
Крок 1. Додай кожен результат бал за завданням та поділи на 9.
Результат: _____
Крок 2. Додай до результату бал за контрольним тестом та поділи на 2.
Результат: _____
Висновок:
Оцінка за набутими знаннями з курсу.
Висновок: Це твій результат за теоретичні та практичні завдання з дистанційного курсу з модуля "БіДМЕНТОНГ".

Самопочуття (гульс):
Крок 3. Додай всі результати гульсу у фітнісі спокійно та поділи на 10.
Результат: _____
Крок 4. Додай всі результати гульсу після підвищення темпа та поділи на 10.
Результат: _____
Висновок:
Середній показник твого гульсу **спокійно/спокійно** у межах норми, якщо в середньому він був до 150 ударів/хвилину.
Середній показник твого гульсу **підвищення темпа** у межах норми, якщо не перевищував 100 ударів/хвилину.
Якщо твій стан **не відповідає** межах норми, ти повинен негайно повідомити батьків та вчителя.

*Thank
you!*



Дякую за твою
наполегливу працю,
протягом всього курсу.

Отримуй задоволення від
свого тіла та можливостей
користуватись їм.