**Вівторок 12. 05. 20**

**Група П – 14**

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 71

*Модуль уроку:* *Бадмінтон*

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

Руханка:

<https://youtu.be/yycaJh-i-vI>

<https://youtu.be/NcI3S6eGxsI>

<https://youtu.be/2exfDwlTecI>

<https://youtu.be/2p46HH4mOfo>

2. Розминка на місці:

<https://www.youtube.com/watch?v=_7Oe5d2zStU>

<https://youtu.be/taPA98zf1zo>

3. Загально – розвиваючи вправи:

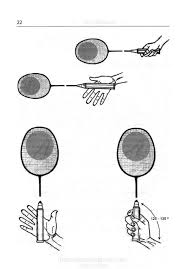
В. П. – це вихідне положення.

1. Присідання на обох ногах (20 разів).
2. Присідання на одній нозі (можна за допомогою опори, 8 разів на кожну ногу).
3. Підскоки на місці. (15 секунд).
4. Підскоки із напівприсіду (10 разів).
5. Підскоки із глибокого присіду (10 разів).
6. Підскоки на одній нозі, чергуючи опірну ногу (10 разів на кожну ногу).
7. Нахили тулуба вперед і в сторону, ноги у колінах не згинати (10 разів).
8. В. П. — стоячи або сидячи, руки в сторони. Перекладання із руки в руку предметів над головою (руки не згинати; вага предмета — це можуть бути пластикові пляшки, гантелі, підручник).
9. В. П. — стоячи або сидячи. Почергове згинання та розгинання рук із пластиковою пляшкою.
10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави та від підлоги (дівчата 20 рази від лави чи стула; хлопці від підлоги 40 рази).
11. Вправа «боксер» — завдавання «ударів» руками без предметів (20 секунд);
12. В. П. — лежачи спиною на підлозі або лаві, ноги закріплені. Піднімання тулуба у положення сидячи (30 разів).
13. В. П. — лежачи спиною на підлозі або лаві. Піднімання прямих ніг до кута 90° (до 30 разів).
14. В. П. — сидячи на лаві. Згрупуватися, підтягти коліна до грудей та обхопити гомілки руками, зафіксувавши це положення. Потім, повільно випрямляючи ноги, набути вихідного положення. Виконувати 2–3 підходи по 15–20 разів.
15. В. П. — лежачи спиною на лаві та тримаючись за неї руками. Підняти водночас ноги та тулуб до положення «сід кутом» і зафіксувати це положення. Виконувати 2–3 підходи по 15–20 разів.
16. В. П. — сидячи на лаві, прямі ноги вгору. Рухи ногами «ножиці». Виконувати 30–60 с.
17. В. П. — стійка ноги нарізно. Нахили ліворуч і праворуч без обтяжень ( або з невеличкими гантелями).
18. В. П. — лежачи спиною підлозі, руки в сторони. Піднімання та опускання рук через сторони вгору з гантелями (Чи пластиковою пляшкою з водою 20 – 30 разів).
19. В. П. — лежачи на коврику (підлозі) на животі, ноги закріплені, руки за голову. Піднімання тулуба до прогинання у попереку (20 разів).

*4. Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв*

Замість ракетки можна використовувати підручник, замість волана скомкати папір.

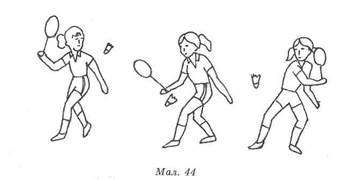
*Правильно тримати ракетку (на мал..1 )*



Мал. 1

Не потрібно тримати ракетку дуже близько до стрижня або, навпаки, обхоплювати долонею потовщення на кінці». Є вислів: «Ракетку необхідно тримати в долоні, як пташку – достатньо міцно, щоб вона не вилетіла, та не притискаючи, щоб вона не задихнулася». При правильному триманні ракетки рука охоплює ручку так, що можна побачити торцевий кінець, причому настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів із різних положень. Великий палець повинен лежати зліва і збоку по діагоналі уздовж ручки. Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, що нагадує літеру V.

Основною особливістю польоту волана є нерівномірний рух, швидкість якого майже не зменшується при його перевороті. Потім завдяки особливій формі волана – воронки, що має вигляд конуса, політ сповільнюється внаслідок збільшення опору повітря, і волан рідко вилітає далі ніж 30– 50 см за межі майданчика. Цим самим пояснюється і різке зниження швидкості волана при укорочених і високодалеких ударах, коли, досягнувши найвищої точки зльоту, він прямо падає вниз.



Усі удари по волану з лівого та правого боку виконують легким уривчастим рухом руки. Під час удару наче «навалюються» на волан, рухаючись разом з ракеткою трохи вперед.

Удар над головою застосовують під час подачі, а також тоді, коли треба відбити волан, що летить над головою. Підняту вгору ракетку нахиляють кистю руки назад (під кутом 30-45°) у лівому суглобі, і коли волан наблизиться до неї на 25-30 см, різким рухом кисті виконують удар. Рука при цьому випростовується, вага тіла переноситься вперед на ліву ногу.

