План- конспект урока№34

Для учнів 9 класу

Тема: гімнастика.

Завдання:1.Продовжити роботу з виконання ЗРВ;

2.Вчити різновиди гімнастики(жіноча гімнастика);

3.Повторити техніку виконання опорного стрибка боком з поворотом на 90\*.

4.Розвивати фізичні якості :гнучкість.

Хід заняття:1. Вчити різновиди гімнастики(жіноча гімнастика). Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму. У зв’язку з цим більшість вправ спрямовані на зміцнення м’язів таза, особливо малого таза і тазового дна, м’язів живота. У завдання жіночої гімнастики входить розвиток пластики, виразності рухів, відчуття ритму і темпу, розвиток спритності, гнучкості, витривалості, оволодіння прикладними навичками.

Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає більш стрункою, покращується хода. Заняття, що проводяться, як правило, із музичним супроводом, підвищують не тільки фізичну підготовленість жінки, але і позитивно впливають на її психологічний стан. Позитивні емоції, нервове розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, вихованню впевненості у собі.

Зміст занять-уроків жіночої гімнастики становлять ЗРВ без предметів і з предметами (м’ячі, набивні м’ячі, скакалки, палиці, обручі, фітболи тощо). Використовуються лави, гімнастична стінка та інше гімнастичне обладнання і тренажери. На гімнастичному обладнанні виконуються вправи переважно загальнорозвивального і прикладного характеру, що зміцнюють опорно-руховий апарат та не пов’язані зі складною координацією рухів і значними зусиллями спрямованими на утримання ваги тіла на руках. Характерним є включення у зміст занять танцювальних рухів і елементів художньої гімнастики, у тому числі і з предметами (обруч, стрічка, м’яч, шарф тощо).

## 2. Повторити техніку виконання опорного стрибка боком з поворотом на 90\*з опорою на коня вивченого у 7 класі. Стрибок через коня в довжину кутом

Техніка виконання опорного стрибка в даному випадку наступна. Відштовхнутися лівою ногою від містка, який знаходиться збоку, і відразу ж спертися об коня правою рукою. При цьому махова нога рухається вгору, поштовхова слідує за нею. Опора йде послідовно на праву, обидві, ліву руки. Вона повинна зберігатися до самого приземлення.

Тіло гімнаста при виконанні зігнуто. Місток - паралельно коню. Приземлення відбувається боком до спортивного снаряду.

3. Продовжити роботу з виконання ЗРВ;

*Комплекс вправ № 1*

1. Вихідне положення (В.П.) – основна стійка (О.С.)

1 – крок вправо, стійка ноги нарізно, руки в сторони.

2–3 – стати на носки, прогнутися.

4 – В.П.

Повторити 4–6 разів.

2. В.П. – О.С.

1 – ліву ногу в сторону, руки в сторони.

2 – випад вліво, руки перед собою.

3 – стійка на правій нозі, руки в сторони.

4 – В.П.

Повторити 4–6 разів у кожну сторону.

3. В.П. – О.С., руки вгору.

1 – коло руками вліво.

2–3 – ліву ногу на носок, нахил тулуба вліво.

4 – В.П.

Повторити 6–8 разів у кожну сторону.

4. В.П. – О.С.

1 – упор присівши.

2 – упор лежачи.

3 – упор присівши.

4 – В.П.

Повторити 8–10 разів.

5. В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед-в сторони.

1 – мах правою ногою вперед, торкнутися лівої руки.

2 – В.П.

3 – мах лівою ногою вперед, торкнутися правої руки.

4 – В.П.

Повторити 8–10 разів.

6. В.П. – сід на п’ятах.

1 – міст на коліних.

2 – В.П.

Повторити 4–6 разів.

7. В.П. – сід кутом ноги нарізно.

1–3 – схресні рухи ногами.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

8. В.П. – упор лежачи на зігнутих руках.

1 – прогнутися, руки в сторони.

2 – В.П.

Повторити 6–8 разів.

9. В.П. – О.С., руки в сторони.

1 – сплеск долонями перед собою.

2 – В.П.

3 – сплеск долонями ззаду.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

10. В.П. – О.С., руки на поясі.

1 – стрибок на лівій нозі, праву – зігнути назад.

2 – В.П.

3 – стрибок на правій нозі, ліву – зігнути назад.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

4.Розвивати фізичні якості:гнучкість. Вправа № 8: Сісти на підлогу, з'єднати ноги разом і виконати 12 пружинистих нахилів уперед.

Вправа № 9: Сісти на підлогу і розвести прямі ноги в сторони, виконати пружинисті нахили вперед. 12 разів.

Вправа № 10: Сісти на підлогу, ліву витягнути, праву зігнути в коліні назад, виконати нахили вперед.8 разів до лівої ноги, потім поміняти положення ніг.

Вправа № 11: Сісти на підлогу, сплести в "лотос" і виконати нахил вперед. 12 разів. Ліктями розвести ноги в сторони. 16раз

Вправа №12: Лягти на коврик. Витягнути ноги. Зігніть праву ногу в коліні і піднесіть її до грудей. Тягніть поки не відчуєте в стегні потягування.Повторіть цю вправу з іншою ногою.

Вправа №13: Початкове положення - лежачи спиною на коврику. Ноги зігнуті в колінах. Одну ногу випрямити, і починайте плавно тягнути на себе. При цьому можете триматися за щиколотку, стегно або ікру. Повторіть аналогічні дії з іншою ногою.

Вправа № 14: Лягти на живіт, взяти руками за стопи. Прогнути спину, голову підняти нагору.

Вправа № 15: Випад на праву ногу. Затриматися. Сідаємо на шпагат. Теж з лівою ногою. Затриматися на 20 секунд.

Вправа № 16: Стати ноги широко, руки на підлогу. Півприсяд і попружинити 20 разів. Сідаємо на поперечний шпагат. Затримуємося на 20 секунд

Домашнє завдання :дати відповідь на запитання:

1.Чому підпорядкований зміст занять жіночою гімнастикою?

2.На що спрямовані вправи жіночої гімнастики?

3.Що входить у завдання жіночої гімнастики?

Відповіді надсилайте

на david.igor1961@gmail.com або на вайбер 0987613794