План конспект уроку № 43

Для учнів 9 класу

Тема : гімнастика

Завдання: 1.Вчити різновиди гімнастики: оздоровча група;

2.Контрольні питання з гімнастики.

Хід заняття:1.Вчити різновиди оздоровчої групи гімнастики. Гігієнічна гімнастика – чудовий засіб оздоровлення і фізичного виховання людей, а також джерело їхньої сили, бадьорості й життєдіяльності.

У наш час стало непорушною істиною, що гімнастика прискорює видужання, попереджує захворювання, робить людей бадьорими і наповнює їх енергією, зберігає здоров’я, подовжує життя.

Основними завданнями гігієнічної гімнастики є зміцнення і збереження здоров’я, загартування організму, підтримка бадьорого настрою і підвищення працездатності. Зміст засобів гігієнічної гімнастики становлять загальнорозвивальні вправи (у вигляді комплексів, що складаються з 10-12 вправ), прогулянки на свіжому повітрі, масаж і самомасаж, водні процедури (обливання, обтирання, душ).

Гігієнічна гімнастика проводиться у режимі дня (вранці, вдень і увечері). За формою занять вона поділяється на індивідуальну і групову. Знаючи деякі загальні і часткові правила, можна особисто складати комплекси загальнорозвивальних вправ з огляду на свої індивідуальні особливості. При складанні комплексів передусім потрібно керуватися такими правилами:

1. Вправи мають відповідати віку і фізичній підготовленості людини і бути доступними. Важкі вправи виконуються гірше, а їхня ефективність незначна.

2. Дібрані вправи повинні позитивно впливати на увесь організм. Їх слід виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках, з різною швидкістю та з різним характером м’язових зусиль.

3. Комплекс повинен включати вправи на відчуття правильної постави, а також спеціальні вправи на освоєння різних типів дихання (грудне, діафрагмальне, змішане).

4. Кількість вправ у комплексі може бути 8-15. Ранкова гігієнічна гімнастика містить 8-10 вправ. Гігієнічна гімнастика, що виконується у денний час - 10-15 вправ. Початківці, що виконують вправи гігієнічної гімнастики, повинні обмежуватися мінімальною кількістю вправ.

Професійна гімнастика спрямована перш за все на використання фізичних вправ у режимі робочого (навчального) дня з метою підвищення професійної (навчальної) працездатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань.

Основні види занять професійною гімнастикою:

1. Вступна гімнастика.

2. Фізкультурна пауза.

3. Фізкультхвилинка.

4. Мікропаузи.

Вступна гімнастика. Її мета - прискорити протікання фізіологічних процесів в організмі й підвищити функціональну готовність до роботи. У підготовчому періоді до праці організм як би перебудовується, пристосовується до нових умов майбутньої діяльності. Цей період при різних видах праці різний. Іноді він продовжується до 1,5-2 годин. Гімнастика перед роботою дозволяє значно скоротити цей період. Тривалість вступної гімнастики становить 7-10 хвилин.

Фізкультурна пауза. Важливе значення для життєдіяльності організму має відпочинок нервової системи. Під час роботи нервові клітки значно збуджуються, а при відпочинку знову заряджаються енергією.

На цій науковій основі і ґрунтується фізкультурна пауза. За допомогою фізкультурних пауз досягається стійка, висока працездатність і успішно удосконалюються рухові здібності людини. У режимі шкільного дня фізкультпаузи проводяться переважно між уроками розумового навантаження.

Можливі і так називані фізкультхвилинки, що складаються з 2-3 вправ. Вони практикуються там, де відсутня можливість проводити фізкультпаузи організовано. У режимі шкільного дня фізкультхвилинки проводяться переважно на уроках розумового навантаження.

2.Контрольні питання з гімнастики.

1.Перелікуй 6-8 упорів і сидів з якими ти зіткався при виконанні фізичних вправ.

2.Напиши 6-8 положень ніг і стойок які ти коли-небудь виконував.

3.Що таке ширенга,колона,інтервал,дистанція?

4.Що таке групування?

5.Що таке перекид?

6.Що таке вис?

7.Що таке упор?

Відповіді надсилайте

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