Урок № 24

для 7 класу

Тема: Гімнастика

Завдання:

1. Розучити організуючі вправи та стройовий крок;

2. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

3. Повторити комплекс вправ для розвитку гнучкості;

4.Ознайомити з способами активного відпочинку;

Хід занять:

1. Розучити організуючі вправи та стройовий крок;
2. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&t=196s>

1. Повторити комплекс вправ для розвитку гнучкості;

<https://www.youtube.com/watch?v=5fmAyqHa6Pc>

4.Ознайомити з способами активного відпочинку;

Способи активного відпочинку, формування фізичної культури

Щодня діти ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують різноманітні гуртки. Вони також мають певні домашні обов’язки. Напружений режим життя вимагає регулярного відпочинку. Ти, певно, чув, що найкращий відпочинок – це зміна видів діяльності. Фізичну працю чергують з розумовою або пасивним відпочинком. Працю у приміщенні – з відпочинком на свіжому повітрі, заняттями спорту або активним відпочинком.

До можливих форм активного відпочинку, які варто включити в організацію життя підлітків, відносяться:

* Прогулянки на свіжому повітрі;
* Екскурсії і подорожі;
* Ігри та заняття спортом на відкритому просторі;
* Купання і плавання;
* Катання на лижах, санчатах, ковзанах.

Розумову роботу треба обов’язково чергувати з фізичною. Під впливом фізичної роботи підвищується інтенсивність всіх процесів, що відбуваються в органах і системах організму. Відомо, що тривалі емоційні переживання (сум, нуга, страх тощо) негативно впливають на організм. Фізична робота є чи не єдиним засобом зняття емоційних напружень. Систематичні заняття фізкультурою і спортом підвищують захисні властивості організму.

У школярів, які систематично займаються ранковою гімнастикою, успішність значно вища, фізична зарядка має великий вплив на стан нервової системи, істотно підвищує розумову працездатність. Позитивний вплив систематичної ранкової зарядки проявляється протягом всього навчального дня. Вона дисциплінує, виробляє волю, впевненість у своїх силах.

Найбільш поширеним видом активного відпочинку є спорт.

Домашнє завдання:

Повторити комплекс ранкової гімнастики;

Повторити комплекс вправ для розвитку гнучкості;