Урок № 24

для 9 класу

Тема: Гімнастика

Завдання:1. Вчити термінологію вправ для загального розвитку(ВдЗР-положення рук і кістей)

2. Стройові вправи

3. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

4.Розвиток фізичних якостей;

Хід занять:

1. Вчити термінологію вправ для загального розвитку(ВдЗР-положення рук і кістей)

Термінологія вправ для загального розвитку (ВдЗр)

В**д**ЗР – це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м’язовим напруженням.

*Терміни*ВдЗР

Вихідне положення (в.п.) – таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початкоПримітка: для проведення необхідно: назвати в.п., дії на кожен рахунок і кінцеве положення.

Команди:

1.“Вихідне положення – руки на пояс”

2.“Вихідне положення – Прийняти!”

3.“Вправу (вліво, вправо або з лівої, з правої) – почи – Най!”

4.“Раз, два, три, … сім – Стій!”

*ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ*

*Положення рук*

1. Руки вниз. 2. Руки в сторони донизу. 3. Руки в сторони. 4. Руки вгору в сторони. 5. Руки вгору. 6. Руки вперед вгору. 7. Руки вперед. 8. Руки вперед донизу. 9. Руки назад. 10. Руки вправо (уліво). 11. Руки на пояс. 12. Руки за спину. 13. Руки перед грудьми. 14. Руки перед собою, права зверху. 15. Руки зігнуті над головою. 16. Руки до плечей.17. Руки на голову. 18. Руки за голову. 19. Руки навхрест вперед, ліва зверху.20.Руки зігнуті в сторони. 21.Руки зігнуті вперед.

*Положення кистей*

22. Основне положення кисті, прийняте в гімнастиці, що не вказується при описі вправ. 23. Кисть в кулак. 24. Кисть вільна. 25. Кисть розслаблена. 26. Кисть піднята. 27. Кисть опущена.

28. Долоні вперед. 29. Долоні у середину. 30. Долоні назад. 31. Долоні назовні.

Всяке інше положення кистей при зазначених положеннях рук повинне обмовлятися.

1. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

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

1. Розвиток фізичних якостей; гнучкість

[https://www.youtube.com/watch?v=5fmAyqHa6Pc&t=107s](Урок%20№24(8%20кл))

Домашнє завдання:

Вчити термінологію вправ для загального розвитку(ВдЗР-положення рук і кістей)

Повторити комплекс ранкової гімнастики;

Виконати вправи для розвитку гнучкості