План конспект уроку № 44

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. Лікувальна гімнастика як частина лікувальної фізичної культури, покликана відновлювати працездатність і здоров’я.

Зміст її в кожному окремому випадку залежить від конкретного захворювання і пропонується лікарем.

Лікувальна гімнастика успішно застосовується для відновлення функцій рухового апарату і виправлення недоліків статури, що стали наслідком поранень, травм, хвороби і т.п. Вона проводиться в лікувальних установах. Зміст засобів лікувальної гімнастики становлять стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків; ЗРВ без предметів і з різними предметами (палиці, гантелі, скакалки, м’ячі тощо); вправи на гімнастичній стінці, лаві, з лавою, на кільцях і прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння, перелізання).

Ритмічна гімнастика - різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, головним змістом якої є ЗРВ, біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним способом.

Доступність ритмічної гімнастики ґрунтується на використанні відомих і нескладних ЗРВ, знайомих викладачам і учням з комплексів ранкової гімнастики, виробничої гімнастики тощо.

Це вправи для усіх частин тіла: махові і колові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба, голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, сідах, у положенні лежачи. Ці вправи поєднуються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням в усіх напрямках. Заняття ритмічної гімнастики не потребують спеціального обладнання. Один викладач може проводити заняття одночасно з великою за чисельністю групою.

Гімнастика для профілактики зорового стомлення.

Практикум з відновлення зору починається з навчання розслаблення (релаксації) м’язів ока, що призводить до зняття фізичної і психічної напруги.

Найкраще це можливо зробити у зручній позі, сидячи у кріслі, ноги злегка розставлені, п’яти ледь попереду колін, відхилитись на спинку стільця чи злегка нахилитися вперед, руки на стегнах, кисті не з’єднуються. Ця поза називається «позою ямщика». У цьому положенні виконуються вправи очима. Перед вправами і наприкінці виконується біологічний прогрів (долонями рук) зорового тракту. У «позі ямщика» необхідно закрити очі напівсферичними долонями: лівою - ліве око, правою - праве око, пальці схрещені на чолі. Не тисніть на очі! Головне, щоб очі максимально відпочивали. Чим більш насичений чорний колір перед закритими очима, тим ефективніше відпочинок. Домагатися повної чорноти потрібно поступово.

2.Контрольні питання з гімнастики.

1.Які завдання основної гімнастики?

2.Які основні засоби основної гімнастики?

3.Яке обладнання застосовується на заняттях основною гімнастикою?

4.Чому підпорядкований зміст занять жіночою гімнастикою?

5.На що спрямовані вправи жіночої гімнастики?

6.Що розвиває атлетична гімнастика?

7.Який зміст засобів атлетичної гімнастики?

8.Що означає «стретчінг»?

9.В чому полягає методика стретчінгу?

10.Що означає «хатха»?

11.За що несе відповідальність кожна людина за уявленнями йоги?

12.Що означає «шейпінг»?

13.В чому суть занять шейпінгом?

14.Які вправи складають зміст військово-прикладної гімнастики?

15.На що спрямована професійно-прикладна гімнастика?

Відповіді надсилайте

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