Урок № 25

для 9 класу

Тема: Гімнастика

Завдання:1. Вчити термінологію вправ для загального розвитку(ВдЗР-положення ніг,тулуба,стійки).

2. Розучити комплекс ритмічної гімнастики.

3. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

4.Розвиток фізичних якостей;

5.Вчити історію відродження Олімпійських ігор

Хід занять:

1. Вчити термінологію вправ для загального розвитку(ВдЗР-положення ніг,тулуба,стійки )
2. **Стійки**
3. 1. Основна стійка. 2. Стійка вільно. 3. Стійка ноги нарізно.
4. 4. Широка стійка ноги нарізно. 5. Стійка навхрест, правою.
5. 6. Стійка ноги нарізно, лівою. 7. Стійка наколіні. 8. Стійка на правомуколіні.
6. ***Положення ніг***
7. 1. Ліву вперед. 2. Праву вправо (ліву вліво). 3. Праву (ліву) назад. 4. Ліву (праву) зігнути. 5. Праву (ліву) зігнути назад. 6. Ліву (праву) на носок (назад на носок, вправо(вліво) на носок. 7. Випад лівою (правою). 8. Випад лівою вліво (правою вправо). 9. Випад правою (лівою) назад. 10. Напівприсід. 11. Присід.
8. ***Положення тулуба***
9. 1.Нахил. 2. Нахил прогнувшись. 3. Нахил вправо (вліво).
10. 4. Нахил назад.
11. 5. Поворот тулуба ліворуч(праворуч)

2.Розучити комплекс ритмічної гімнастики.

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.

<https://www.youtube.com/watch?v=jowMQ83e30I>

3.Повторити комплекс ранкової гімнастики;

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

4.Розвиток фізичних якостей; гнучкість.

[https://www.youtube.com/watch?v=5fmAyqHa6Pc&t=107s](H:\\ОБЛОМ\\план конспект уроку\\Новая папка уроки 5\\Урок №24(8 кл))

5.Вчити історію відродження Олімпійських ігор

<https://www.youtube.com/watch?v=W8nkIAUxeZU>

Домашнє завдання: 1. Вчити термінологію вправ для загального розвитку(ВдЗР-положення ніг ,тулуба, стійки).

2. Розучити комплекс ритмічної гімнастики.

А Що таке ритмічна гімнастика?

б. Які вправи використовують під час занять ритмічною гімнастикою?

3. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

4.Виконати вправи для розвитку гнучкості;

5.Вчити історію відродження Олімпійських ігор;

Переглянь відео і дай відповідь на питання:

А Хто відродив Олімпійські ігри?

б. Де і коли були проведені перші Олімпійські ігри?

В .Що символізують кільця на Олімпійському стягу?

г. Який девіз Олімпійських ігор?