План конспект уроку № 42

Для учнів 9 класу

Тема : гімнастика; футзал

Завдання: 1.Вчити різновиди гімнастики: художня гімнастика;

2.Повторити комбінації вправ на перекладині(хл.) та різновисоких брусах(дів.);

3.Розвивати фізичні якості: сила;

4.Повторити техніку виконання опорного стрибка та лазіння по канату.

5.КП № 3 з гімнастики

6.Футзал (правила гри)

Хід заняття: 1.Вчити різновиди гімнастики: художня гімнастика;

<https://www.youtube.com/watch?v=m6T_VHSdUVA>

2.Повторити комбінації вправ на перекладині(хл.)

<https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ>

та різновисоких брусах(дів.);

<https://www.youtube.com/shorts/kidTh1FuQ_0>

3.Розвивати фізичні якості: сила;

<https://www.youtube.com/watch?v=Ys6z5jbt8sQ>

4.Повторити техніку виконання опорного стрибка та лазіння по канату.

<https://www.youtube.com/watch?v=NqyfOz9blHA>

та лазіння по канату.

5.КП № 3 з гімнастики

6. Футзал (правила гри)

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

Домашнє завдання:

1.З якими предметами виконують вправи в художній гімнастиці?

2.Опиши техніку лазіння по канату в 3 прйоми?

**КП № 3 з гімнастики**

1.Що означає «стретчінг»?

2.В чому полягає методика стретчінгу?

3.Чому сприяють вправи стретчінгу?

4.На що спрямовані заняття шейпінгом?

5.Що означає «шейпінг»?

6.В чому суть занять шейпінгом

