План конспект уроку № 45

Для учнів 9 класу

Тема : гімнастика

1.Розвиток гнучкості.

2. Контрольні питання з гімнастики.

1.Яке основне завдання гігієничної гімнастики?

2.Коли проводиться гігієнична гімнастика?

3.Яка кількість вправ у комплексі гігієничної гімнастики?

4.На що спрямована лікувальна гімнастика?

5.Від чого залежить зміст лікувальної гімнастики?

6.На що спрямована професійна гімнастика?

7.Які основні види занять професійною гімнастикою?

8.З скількох вправ складається фізкультхвилинка?

9.Що таке ритмічна гімнастика?

10.Які вправи використовують під час занять ритмічною гімнастикою?

11.Яка найкраща поза профілактики зорового стомлення?

12.Коли відпочинок очей є найефективнішим?

13.Назви дві загальні ознаки,завдяки яким спортивну гімнастику,художню гімн.,спорт.акробатику,стрибки на батуті об’єднують в одну групу.

14.Що постає показником спортивної майстерності?