План-конспект заняття №32

Для учнів 9 класу

Тема: гімнастика

Завдання:1.Ознайомити з різновидами гімнастики;

2.Удосконалювати техніку лазіння по канату та опорного стрибка;

3.Повторити комбінації акробатичних вправ;

4.Розвивати фізичні якості : гнучкість.

Хід заняття: 1.Ознайомлення з різновидами гімнастики.

Класифікація видів гімнастики [https://www.youtube.com/watch?v=4biIbtf8A14](%20https:/www.youtube.com/watch?v=4biIbtf8A14)

Різноманіття форм гімнастичних вправ і накопичений практичний досвід їхнього застосування для ефективного вирішення педагогічних завдань з урахуванням профілю вихованців стало основою для систематизації самостійних видів гімнастики. Класифікація гімнастики на окремі види - прогресивне явище. Це дає можливість точніше визначити завдання, систему вправ і особливості кожного виду гімнастики, робить гімнастику одним з найбільш розповсюджених засобів і методів усебічного фізичного виховання. На основі новітніх досліджень, постійного розвитку та виникнення нових видів гімнастики у 1987 (В.М. Смолевський) було запропоновано оновлену класифікацію видів гімнастики, яку розширено О.М. Худолієм (2008).

1 група освітньо-розвивальні види: 2група-спортивні види 3група-оздоровчі види

а)базові а)масові а)гігієничні

-основна гімнастика -спортивна гімнастика -ранкова гімнастика

-жіноча гімнастика -акробатіка -професійна гімнастика

-атлетична гімнастика -художня гімнастика -ритмічна гімнастика

-шейпінг -спортивна аеробіка -гімнастика для профілактики

-Хатха йога б)спеціалізовані б)лікувальна гімнастика

-стретчінг -спортивна гімнастика -коригуюча

б)прикладні -художня гімнастика -реабіліційна

-професійно-прикладні -стрибки на батуті -функціональна

-спортивно-прикладні -спортивна аеробіка

-військово- прикладні

Зберігаючи загальну спрямованість гімнастики у цілому, вони вирізняються між собою особистою спрямованістю, специфічними вправами і методичними прийомами.

У якому році було запропоновано оновлену класифікацію видів гімнастики?

2.Удосконавлення техніки лазіння по канату. <https://www.youtube.com/watch?v=_pcrwRUi9pA>

3.Удосконалення техніки опорного стрибка. <https://www.youtube.com/watch?v=NqyfOz9blHA>

4.Розвиток гнучкості. Вправи для розвитку гнучкості

<https://www.youtube.com/watch?v=S6DPiUVkn30>

* Нахил назад, стоячи спиною до стіни з доторканням руками;
* Стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад, намагаючись дістати до підлоги;
* Сидячи спиною до стіни, руками триматися за рейку на рівні голови, ноги зігнуті та встановленні на ширині плечей, вигинаючись вставати;
* «Міст» із положення лежачи.
* Зі стойки нахилом назад «міст» з допомогою.
* Піднімання ноги (правою та лівою) у сторону на 90 градусів;
* Упор лежачи, ноги нарізно (широко), носки повернуті назовні, виконати повороти тулуба наліво і направо, переставляючи руки і торкаючись підлоги стегном;
* Стоячи обличчям до стіни, широко розвести ноги наріз й утримуючись руками за стінку, намагатися присісти як найнижче;
* Зі стойки ноги нарізно (дуже широко), спираючись на руки спереду, вставати на ноги та повернутися у вихідне положення;
* Зі стойки ноги нарізно,м’яч між ніг, розводячи ноги намагатися сісти на м’яч.
* Виконай і напиши від 6 до 12 вправ з указанням вихідного положення(В.П.) і рахунком на 1-2;3-4.

5.Повторити комбінації акробатичних вправ. <https://www.youtube.com/watch?v=oLzJ_Y_OFiY>

Домашнє завдання:1.

У якому році було запропоновано оновлену класифікацію видів гімнастики?

* 2. Виконай і напиши від 6 до 12 вправ з указанням вихідного положення(В.П.) і рахунком на 1-2;3-4.