Урок №5

для 6 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознайомити зі шкідливим впливом алкоголю на здоров’я підлітків.

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (стрибки );

3.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

4.Вчити техніки бігу (низький старт);

Хід заняття: 1.Ознайомити зі шкідливим впливом алкоголю на здоров’я підлітків.

Алкоголізм. Алкоголь-це наркотична отрута, яка, перш за все, діє на центральну нервову систему, викликаючи підвищене збудження та порушуючи процеси гальмування. Вживання алкоголю навіть у малих дозах негативно діє на серцево-судинну систему, відіграючи певну роль в ітеології атеросклерозу та гіпертонічної хвороби. Тривале його вживання призводить до жирового переродження печінки, порушення функцій нирок, шлунку, кишечнику та негативно позначається на стані органів дихання. Алкоголь пригнічує ферментативні процеси, систематичне його вживання знижує опірність організму до різних несприятливих факторів зовнішнього середовища. Помірне, але постійне вживання алкоголю – одна з форм хронічного отруєння алкоголем.

Під впливом алкоголю знижується фізична працездатність і порушується координація рухів, а це може служити причиною травм та інших нещасних випадків в побуті та на виробництві. Поява тимчасового відчуття полегшення після фізичної праці за рахунок прийому алкоголю є наслідком не підвищення працездатності, а ейфорії. Спирт подразнює слизову оболонку дихальних шляхів, голос грубіє, стає сиплим, розвивається хронічний кашель.

Виникають психічні розлади, зумовлені хронічною алкогольною інтоксикацією. Відомо кілька типів алкогольного психозів: алкогольний делірій, алкогольна дипресія, алкогольний галюциноз, алкогольні маревні психози, алкогольна епілепсія.

Діти алкоголіків мають знижений розумовий потенціал, страждають різними хворобами центральної нервової системи, що в кінцевому підсумку гальмує нормальний розвиток суспільства в цілому. Лікування тривале і малоефективне.

2.Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (стрибки );

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUfRtj9YjV0>

3.Закріпити навички у виконанні СВ ЛА;

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A>

4.Вчити техніки бігу (низький старт);

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

Домашнє завдання:

Вчити класифікацію легкоатлетичних вправ (стрибки );

Вчити техніки бігу (низький старт);

Запиши і виконай стрибкові вправи.