Тема. Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми. Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я.

Мета. Розширити уявлення про чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка; ознайомити з видами фізичних вправ для прискорення росту; вчити визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку, складати доцільне меню для контролю за масою тіла.

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

1. Привітання, створення позитивного настрою

ІІ. ПЕРЕВІРКА ВИКОНАННЯ УЧНЯМИ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

ІІІ. ПЕРЕВІРКА РАНІШЕ ЗАСВОЄНИХ ЗНАНЬ

\*Вправа «Згоден чи ні?»

-У підлітковому віці відбувається «стрибок росту».

-Незграбність підлітків пояснюється видовженням кісток долонь і стоп ніг.

-У хлопців тоншає талія.

-Статура дівчаток починає розвиватися за чоловічим типом.

-У хлопців грубішає голос.

-Починає працювати дихальна система.

-Починає активно працювати ендокринна система.

-Акселерація – це пришвидшений розвиток.

ІV. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ І ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

Здоровий той, хто сам про себе дбає,

Немає в тім не розуму, не хисту

Нести до лікарів хвороб намисто.

Тож зрозумій, до чого ти спроможній,

Бо сам себе здоровим робить кожний.

О.Чеботарьов

V. АКТУАЛІЗАЦІЯ ЧУТТЄВОГО ДОСВІДУ УЧНІВ

1. Рубрика «Це цікаво».

Найсильніші люди планети

Однозначно визначити найсильнішу людину досить складно, але на офіційному чемпіонаті найсильніших людей планети 2009 р. перше місце посів Жидрунас Савіцкас.

Найсильніший чоловік планети народився в Литві, в місті Бержай. У 15 років він уперше почав займатися силовими видами спорту і вже на других змаганнях поліпшив результат своєї країни. Савіцкас поки єдиний литовець, який зміг присісти зі штангою в 400 кг.

Він був переможцем серії турнірів «Стронгестмен» і «Арнольд класік», де головний приз вручає сам Арнольд Шварценегер.

Так само до списку найсильніших людей планети можна віднести Василя Вірастюка. Народився він 22 квітня 1974 року в Івано-Франківську, здобув титул Майстра Спорту міжнародного класу, титул «Найсильніша людина». 1004 р. став переможцем змагань «Арнольд класік».

VІ. СПРИЙНЯТТЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМИ НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ.

1. Робота за підручником ( ст. 45-46).

2. Оздоровлювальна вправа. Самомасаж.

Покладіть кінчики вказівних пальців на скроні, злегка стисніть їх. Зробіть колові рухи пальцями, масажуючи скроні. Десять разів швидко зробіть спробу покліпати очима, не закриваючи їх. Потім заплющте очі й розслабте повіки, зробіть два-три глибоких вдихи. Повторіть тричі.

3.Практична робота. Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров’я.

\* Вимірювання зросту за допомогою ростоміра.

\* Визначення маси тіла.

\*Порівняння індивідуальних показників із відповідними нормами підліткового віку (за таблицею).

\*Визначення свого приблизного майбутнього зросту:

1)(зріст матері + зріст батька):2

2)+12 см, для хлопчиків; -12 см, для дівчаток.

VІІ. Підсумки уроку

« Пам’ятки підлітку»

Пам’ятай, твоє здоров’я – у твоїх руках!

Дотримуйся режиму дня.

Вживай здорову їжу.

Загартовуйся, роби зарядку.

Вживай вітаміни.

Здійснюй профілактику захворювань.

Відвідуй гуртки і секції.

Будь прикладом у збереженні та зміцненні здоров’я!

VІІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:

\*опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми ( ст. 45-46);

\*підготувати інформаційне повідомлення «Фактори фізичного розвитку в підлітковому віці»;

\* переглянути відеоурок.

<https://youtube.com/watch?v=3hNpmxUeKEI&feature=shared>