

Дата: 26.09.2024р. Урок: Основи здоров'я Клас: 9-А

Тема: Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.

Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я. Види рухової активності.

Мета: формувати поняття про збереження і зміцнення фізичної складової через взаємозв'язок складових фізичного здоров'я, ознайомити з популярними видами рухової активності; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати потребу в дотриманні правил рухової активності.

Тип уроку урок засвоєння нових знань.

Хід уроку

Перегляд відеоматеріалу за посиланням https://youtu.be/w_YovJ8-Qvs.

I. Організаційний етап.

Вправа "Посмішка по колу".

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів.

Бесіда.

У процесі бесіди з'ясовуються такі питання:

1. Що є ознаками здорової фізичної складової людини?
2. Назвіть різні сфери свого життя.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів.

Вправа очікувань "Чотири сфери".

Учитель повідомляє, що люди звичайно вкладають енергію в різні сфери свого життя, з яких можна умовно виділити такі - власне тіло, життєва діяльність, контакти з іншими людьми, фантазії. Він пропонує подумати й написати, як учасники використали б свою енергію й час, якщо можливості були б необмеженими; які бажання й очікування мають учасники на найближчий день (тиждень, місяць, півроку) розподіливши записи за такими чотирма сферами: а) що робитиме учасник для фізичного аспекту особи - зовнішньої краси, фізичного здоров'я (тіло); б) для професійної кар'єри, позапрофесійних інтересів (діяльність); в) для родини, друзів (контакти); г) для творчості, майбутнього, наприклад, для міста, країни, людства (фантазії).

Повідомлення теми, мети та завдань уроку.

Сьогодні на уроці ми розглянемо взаємозв'язок складових фізичного здоров'я, популярні види рухової активності.

Учні повинні знати: взаємозв'язок складових фізичного здоров'я, види рухової активності.

Учні повинні вміти: дотримуватись правил рухової активності.

IV. Вивчення нового матеріалу

Мозковий штурм «Вигоди від рухової активності для фізичного

здоров'я».

Висновки:

- Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму.
- Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.
- Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я.
- Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини.





Руханка "Перебудова".

Учитель пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб; попереджає, що кожні 10-15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій: а) взятися за руки; б) стати ногою впритул до ноги партнера; в) стати носом впритул до носа партнера; г) стати спиною впритул до спини партнера. Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її дуже веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах, не змінюючи позиції протягом 5-10 секунд.

V. Осмислення учнями вивченого матеріалу.

Робота з підручником. Аналіз піраміди рухової активності.

Формування вмінь та навичок учнів.

Складіть схему видів рухової активності: приклади рухової активності низької інтенсивності, помірної та інтенсивного фізичного навантаження (з використанням інтернет-джерел).

Підсумок уроку.

Зворотній зв'язок.

Учні коротко обговорюють записані очікування, намагаючись уявити, чи енергія розподіляється рівномірно між цими чотирма сферами, чи рівноваги немає, а превалюють очікування в певних сферах.

VI. Домашнє завдання. Опрацювати матеріал підручника, підготувати інформаційне повідомлення про фітнес. Свою роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaa1@gmail.com.