

**Дата: 25.09.2024р.      Урок: Основи здоров'я      Клас: 9-Б**

**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](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](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com).