

## Тема. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям «фізичні якості людини» та основними складовими фізичного розвитку, систематизувати знання про вплив фізичної активності на здоров'я; вчити здійснювати самооцінку здоров'я; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

**Обладнання:** ілюстративний матеріал, ростомір, напільні ваги, таблиця «Вікові співвідношення маси й зросту тіла в підлітків», папір А2, клей, ножиці, кольорові ілюстровані журнали, маркери.

**Тип уроку:** комбінований.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання, встановлення позитивного настрою

#### II. ПЕРЕВІРКА ВИКОНАННЯ УЧНЯМИ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

##### Фронтальне опитування

- Дайте визначення поняття «оздоровчі системи».
- Охарактеризуйте найпоширеніші сучасні оздоровчі системи.
- Що ви знаєте про народні оздоровчі системи, характерні для України?

#### III. ПЕРЕВІРКА РАНІШЕ ЗАСВОЄНИХ ЗНАТЬ

##### 1. Тестування (див. Додатки)

##### 2. Самооцінювання

Після оголошення правильних відповідей на запитання тесту учні оцінюють свої роботи. «Ціна» однієї правильної відповіді — 2 бали.

#### IV. МОТИВАЦІЯ НАВЧАННЯ УЧНІВ І ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

##### Слухання та обговорення притчі «Звідки з'являються шкідливі звички?»

У тваринному світі проводили опитування причин швидкого поширення паління, алкоголю.

- Дятле, чому ви палите?
- Палю сьогодні, тому що палив учора.
- Вівці, чому ви п'єте алкогольні напої?
- Щоб підтримати компанію.
- Мавпи, чому ви палите?
- Любимо наслідувати знаменитостей.

Головними причинами шкідливих звичок у тварин стали такі риси: легковажність, бажання бути «як усі», наслідування, наївність і сліпа впертість.

##### Запитання до класу

— Чи сприяють шкідливі звички дорослішанню, ефективному спілкуванню? Як взаємодіють шкідливі звички і фізичне благополуччя людини?

#### V. АКТУАЛІЗАЦІЯ ЧУТТЕВОГО ДОСВІДУ УЧНІВ

##### 1. Епіграфи до уроку

«Якщо тіло людини неслухняне, якщо що-небудь пригнічує людину, заважаючи радіти життю, то це початок хвороби...» (Микола Амосов, вчений-медик, хірург-кардіолог)

«Наш організм створений на 120 років життя. Якщо ми живемо менше, то це спричинено не недоліками організму, а тим, як ми з ним поводитимось»

(Кеннет Купер, американський лікар, розробник тестів для оцінки фізичного стану організму людини).

## VI. СПРИЙНЯТТЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМИ НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

### 1. Поняття «Фізичне благополуччя» як основа здорового способу життя

**Фізичне благополуччя** — добрий фізичний стан організму, у якому злагоджено функціонують усі органи. Він легко пристосовується до змін довкілля, активно опирається хворобам.

— Чому, на вашу думку, фізичне благополуччя є основою «піраміди здоров'я»?

### 2. Практична робота. Визначення індивідуальних фізичних показників здоров'я

Скориставшись офіційними показниками (див. Додатки), заповніть відповідно таблицю.

Мій зріст, см	Моя маса, кг

### 3. Поняття «фізичної форми» та її складових

Одним із найважливіших факторів, який допоможе вам бути сильною і красивою людиною, є хороша фізична форма.

Хороша фізична форма людини складається з декількох компонентів: загальна та м'язова витривалість, спритність, сила, гнучкість, склад тіла.

### 4. Вправа «Мозковий штурм». Поняття «фізична активність»

— Що таке фізична (рухова) активність людини?

Оптимальним вважають фізичне навантаження, що триває не до 1,5–3 годин на день, а мінімально допустиме — не менше 1 години.

### 5. Оздоровча вправа. Самомасаж рук



## VII. ОСМИСЛЕННЯ, УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАТЬ

### 1. Робота за підручником (у парах). Взаємонавчання та взаємоперевірка

— Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

### 2. Робота у групах (3)

I група складає поради щодо поліпшення фізичної форми.

II група складає колаж «Десять “не можна” для фізично активних людей».

III група складає перелік можливих форм лікувальної фізичної культури (ЛФК) для людей з особливими потребами, інвалідів.

## VIII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

### Саморефлексія

Учні відповідають на питання:

— Чи справдилися мої очікування? Про що мені хочеться поговорити в кінці уроку? Яку проблему хотілось би порушити?

## IX. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

### Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ \_\_, с. \_\_\_\_);  
**додаткові (на вибір, за бажанням):**
- скласти фантастичне оповідання «Зникнення фізичної активності на планеті».

**ТЕСТУВАННЯ**

- Оздоровча система — це...
  - А** комплекс вправ і методів, спрямованих на поліпшення стану здоров'я, забезпечення нормального розвитку й активного способу життя;
  - Б** практичні методики формування впевненості в собі.
- Ребефінг — це...
  - А** лікування дотриманням певної дієти;
  - Б** дихальна терапія;
  - В** терапія за допомогою тварин.
- Вегетаріанство — це...
  - А** традиційна система харчування;
  - Б** національний стиль харчування українців;
  - В** сучасна альтернативна система харчування.
- Яких тварин не використовують в оздоровчих системах для терапії?
  - А** Ведмедів;
  - Б** кішок;
  - В** собак.
- Складовою більшості оздоровчих систем є:
  - А** прогулянки верхи на конях;
  - Б** система харчування;
  - В** слухання приємної спокійної музики.
- В основі відновлення нормального обміну речовин лежить:
  - А** ароматерапія;
  - Б** іпотерапія;
  - В** дієтотерапія.

Вік	Маса тіла кг		Зріст, см	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
1	10–11,5	9,1–10,3	73–79	72–77
2	12,4–13,7	11,7–14,1	85–92	82–90
3	13,7–16,1	13,1–16,7	99–99	91–99
4	15,5–18,9	14,4–17,9	98–107	95–106
5	17,4–22,1	16,5–20,4	105–116	104–113
6	19,7–24,1	19–23,6	111–121	111–120
7	21,6–27,9	21,5–27,5	118–129	116–129
8	24,–31,3	24,2–30,8	125–135	124–134
9	26,1–34,9	26,6–35,6	128–141	128–140
10	30–38,4	30,2–38,7	135–147	137–147
11	32,1–40,9	31,7–42,5	138–149	138–152
Вік	Маса тіла кг		Зріст, см	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
12	36,7–49,1	38,4–50	143–158	146–160
13	39,3–53	43,3–54,4	149–165	151–163
14	45,4–56,8	46,5–55,5	155–170	154–167
15	59,4–62,7	50,3–58,5	159–175	156–167