

Тема урока: «Роль физической культуры в жизни человека»

Цели: Мы узнаем, что такое физкультура. Разберем основные элементы физкультуры. Узнаем о пользе занятий физическими упражнениями.

Разработала: Марычева Марина Викторовна, учитель физической культуры ОАНО СОШ «Образование плюс...!»

Роль физической культуры в жизни человека



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным- сделайте его крепким и здоровым»

Жан-Жак Руссо

ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?



*Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!
Приучитесь день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!*



Из чего же состоит физкультура? Может быть это урок в школе и все? Нет, ребята, физкультура- это гораздо больше, чем просто уроки. Посмотрите и подумайте со всеми ли элементами физической культуры вы знакомы?

Задание 1. Запишите основные элементы в тетрадь.

Основные элементы физкультуры:

1. Утренняя зарядка.
2. Физические упражнения.
3. Двигательная активность.
4. Любительский спорт.
5. Физический труд.
6. Активно-двигательные виды туризма.
7. Закаливание организма.
8. Личная гигиена.

Задание 2 Выполняется в устной форме.

А теперь поговорим о пользе физической культуры. Прежде, чем вы продолжите читать дальше, подумайте какая польза от занятий физкультурой. Может быть ее вообще нет? Или, все-таки, есть? Подумали? Давайте сравним ваши ответы с тем, что написано ниже

Польза физкультуры для детей выражается в следующем:

1. Активные нагрузки способствуют поддержанию крепости костей у ребенка и подростка. Таким образом, костные ткани станут более плотными и могут лучше усваивать кальций.
2. Упражнения, которые ребенок начал делать еще с раннего возраста, благоприятно отображаются на осанке малыша, ведь они укрепляют не только кости, но и также мышцы. Таким образом, ребенок защищает сам себя от дальнейшего развития сколиоза и прочих видов искривления позвоночника.
3. Физическая активность замедляет дегенерацию костной ткани. Это предупреждает развитие остеопороза – болезни хрупких костей.
4. Упражнения помогают детям удерживать оптимальный вес, ведь сегодня, согласно статистике, каждый третий ребенок после двенадцати лет страдает от лишних килограмм, что в дальнейшем гарантирует ему проблемы со здоровьем.
5. У подростков спорт уменьшает склонность к депрессии и стрессам. Также он развивает культуру и чувство достоинства. Лучшими видами спортивных нагрузок для детей и взрослых считаются традиционная физкультура, фитнес, плавание, велоспорт и бег.

Посмотрите на картинку и скажите, какие виды спорта вы любите больше всего.



А сейчас –перерыв!

Физкультминутка

С физминуткой я дружу.
Свою спину разогну.
Руки кверху подниму,
А потом их опущу,
А потом попрыгаю,
Раз, два, три.
Ножками подрыгаю,
Раз, два, три.
Ручками похлопаю,
Раз, два, три.
Ножками потопаяю,
Раз, два, три.
Сяду я за партой стройно,
Чтоб вести себя достойно.



Задание 2

Посмотрите какие красивые мячи на картинках ниже. А кто знает для каких видов спорта они нужны? Запишите свои ответы в тетрадь.

Пример:

1 - вид спорта, в котором используется этот мяч.

Можно распечатать и сделать подписи на листах.



1



2



3



4

Смотрим видео.

Это комплекс для утренней зарядки.

И не забывайте выполнять зарядку по утрам!

https://uchebnik.mos.ru/system/atomic_objects/files/003/076/350/transcoded/videoplayback_%281%29.mp4

Итог: Сегодня на уроке мы узнали, что такое физкультура и полезно ли ей заниматься.

Оказывается, это не только уроки в школе или игры во дворе. И не только тренировки в спортивных школах. Теперь мы знаем, что физкультура состоит из различных элементов.

Домашняя работа

Задание 3

Перед вами две картинки. Определите, что выберете вы для себя? Активный образ жизни, физкультуру или компьютерные игры? Вариант ответа запишите в тетрадь.



1

Что выберете? Картинку 1 или картинку 2?

И соедините линией с лайком.

Можно записать в тетрадь, выбрав номер картинки.



2



Предлагаю оценить сегодняшний урок.

1. Хорошо ли вы поняли тему? Да/Нет
2. Узнали ли вы что-то новое? Да/Нет
3. Будете ли вы выполнять упражнения для глаз самостоятельно? Да/Нет
4. Понравился ли вам урок? Да/Нет

Обратная связь с учителем.

Все письменные задания необходимо передать в выполненном виде на электронную почту mg2901@mail.ru

Выполнять задания можно в нескольких вариантах:

1. распечатать урок и воспользоваться необходимыми частями с заданиями
2. если нет возможности распечатать, можно загрузить урок на рабочий стол и воспользоваться редактором для ответов
3. можно переписать необходимое в тетрадь и там дать ответы на задаваемые вопросы

После того, как выполнены задания классной и домашних работ, выполненное можно отсканировать либо сфотографировать и выслать на электронный адрес, указанный выше.