

## *Тема проекта:*

# «Спорт в моей жизни»

### Цель моего проекта:

выявить влияние спорта на здоровье, физическую подготовку и учёбу моих одноклассников.

### Задачи:

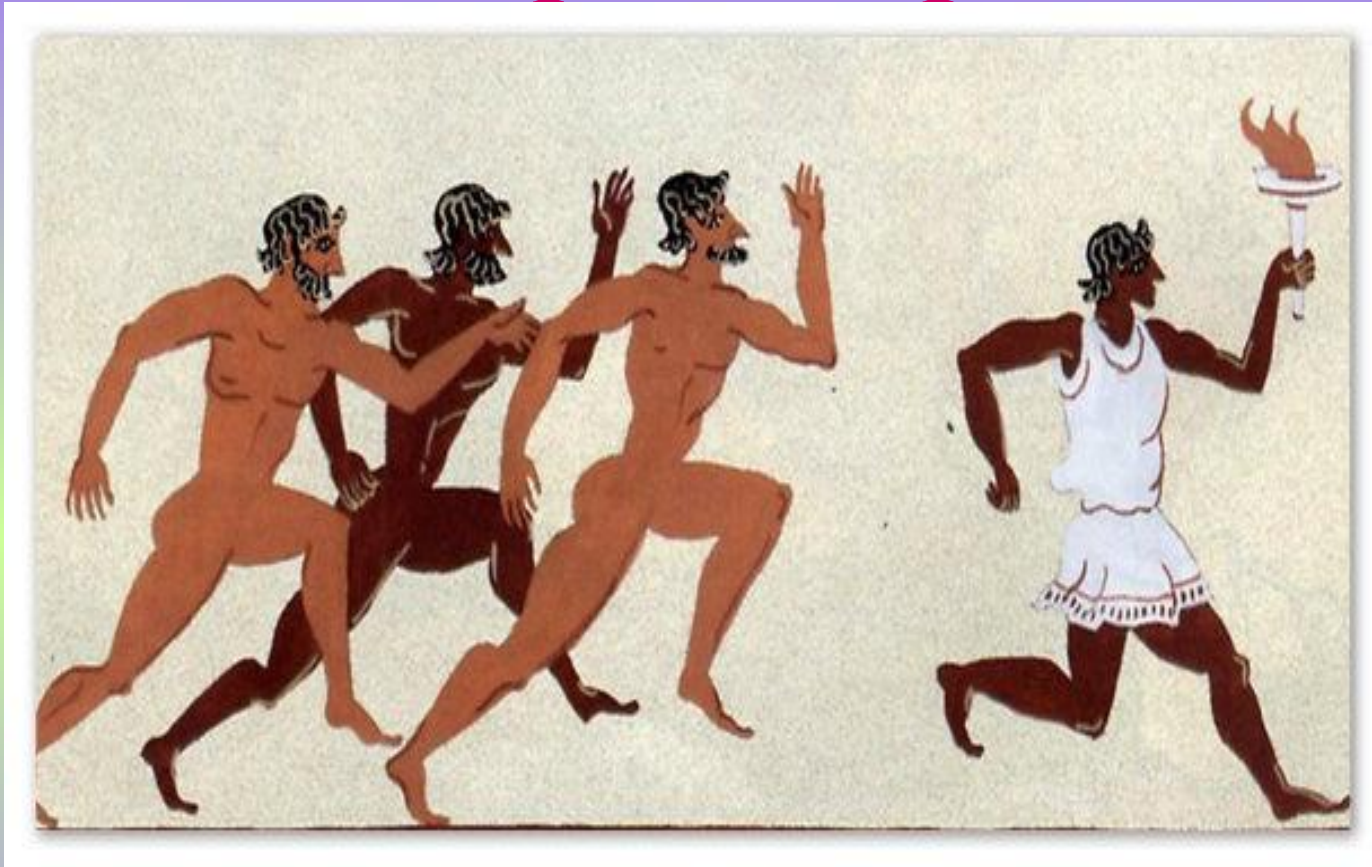
- изучить, что такое спорт и зачем им заниматься,
- что дают занятия спортом,
- узнать влияние спорта на физическую подготовку, здоровье,
- рассмотреть такой вид спорта как гимнастика,
- провести опрос и выяснить отношение к спорту моих одноклассников,
- сделать выводы.

# Гипотеза

"Если я расскажу своим друзьям о пользе спорта, какое влияние оказывает спорт на здоровье, учёбу, то может быть и другие ребята начнут действительно заниматься спортом".



# *История спорта*



Аборигены Австралии регулярно тренировали свои навыки стрельбы из лука, что помогало им успешно охотиться. Также они тренировали такие умения, как бег, метание бумеранга.

История спорта в его современном виде берет начало в XIV, начале XX века. Именно в это время стали активно формироваться виды спорта, популярные в России. Также в это время образовались многие международные спортивные организации, возродилось Олимпийское движение.



# *Что такое спорт и зачем им заниматься*

«Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма». В мире насчитывается около 500 видов спорта. Спорт, как правило, профессия, а физическая культура – развлечение, хотя спорт и начинается с занятий физкультурой.



# *Что такое гимнастика*

Гимнастика — спорт, а также часть физической культуры. Гимнастика как вид спорта зародилась в Древней Греции, и происхождение этого термина (гимназо) тоже греческое — в переводе может означать «тренировать, обучать».



# *Виды гимнастики*

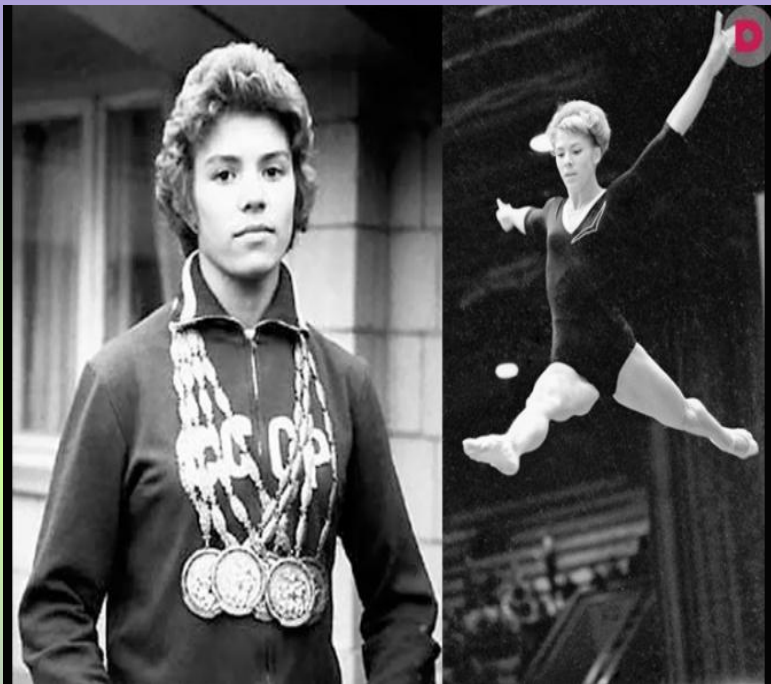








# *Гимнастика в СССР*



Лариса Латынина



Николай Андрианов

# Гимнастика в моей семье

«Быстрее! Выше! Сильнее!»

## ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Мальчик*

*Алексей*

занявший (ая) *1* место в первенстве

Города по спортивной гимнастике среди

школьников *с общей суммой*

*103,68*

Комитет по физической культуре и спорту  
Ржевского горисполкома

15 мая 1998 г.



## ДИПЛОМ ВТОРОЙ СТЕПЕНИ

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Мальчик Алексей*

занявший II место по произвольной программе  
II сп. разряда в областных соревнованиях по  
спортивной гимнастике "Старты належ!" с  
результатом *105,5* бал.

г. Рязань

21.03.98





# ДИПЛОМ

## ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ

ОБЛАСТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

НАГРАЖДАЕТ

Малыгина А.

занявшего 3 место в МЕЖОБЛАСТНОМ турнире  
по спортивной гимнастике, по программе  
II разряда с общей суммой 10,3 баллов.

Оргкомитет.

12-14 апреля 1991г.

г.Ржев



# ГРАМОТА

Министерство народного образования РСФСР

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 РЕЖВСКОГО ГОРОДА

НАГРАЖДАЕТ

Малыгин Алексей

за II место в Межобластном турнире по  
спортивной гимнастике по программе I (гр)  
разряда с общей суммой 9,90 баллов

Директор ДЮСШ № 1  А.Веновский

г.Ржев

17-18 апреля 1991г.

# Комплекс упражнений для занятий гимнастикой



Наш тренер, Татьяна Александровна, разработала порядок упражнений для проведения наших занятий:

□ все начинается с разминки : тянем шпагат, делаем стойку на руках, затем на шведской стенке делаем махи, поднимаем ноги из угла в угол и делаем боковую стойку,

□ батут: прыжки с поворотом на 360°,

□ переходим на брусья: учимся правильно делать соскок и качалочку, а также двойные перевороты,

□ бревно: стойка на руках на маленьком бревне, прыжки в третьей позиции, затем переходим на большое бревно и делаем тоже самое, садимся на шпагат,

□ дорожка: встаем на мысочки и делаем повороты в разные стороны, встаем на мостик из положения лежа и стоя, делаем маховые движения правой ногой с переходом в прыжок и с приземлением на полную ступню,

□ затем те же повороты и прыжки делаем на большом бревне,

□ канат: лазанье по канату без ног.

□ мужские брусья: хождение по брусьям на руках.

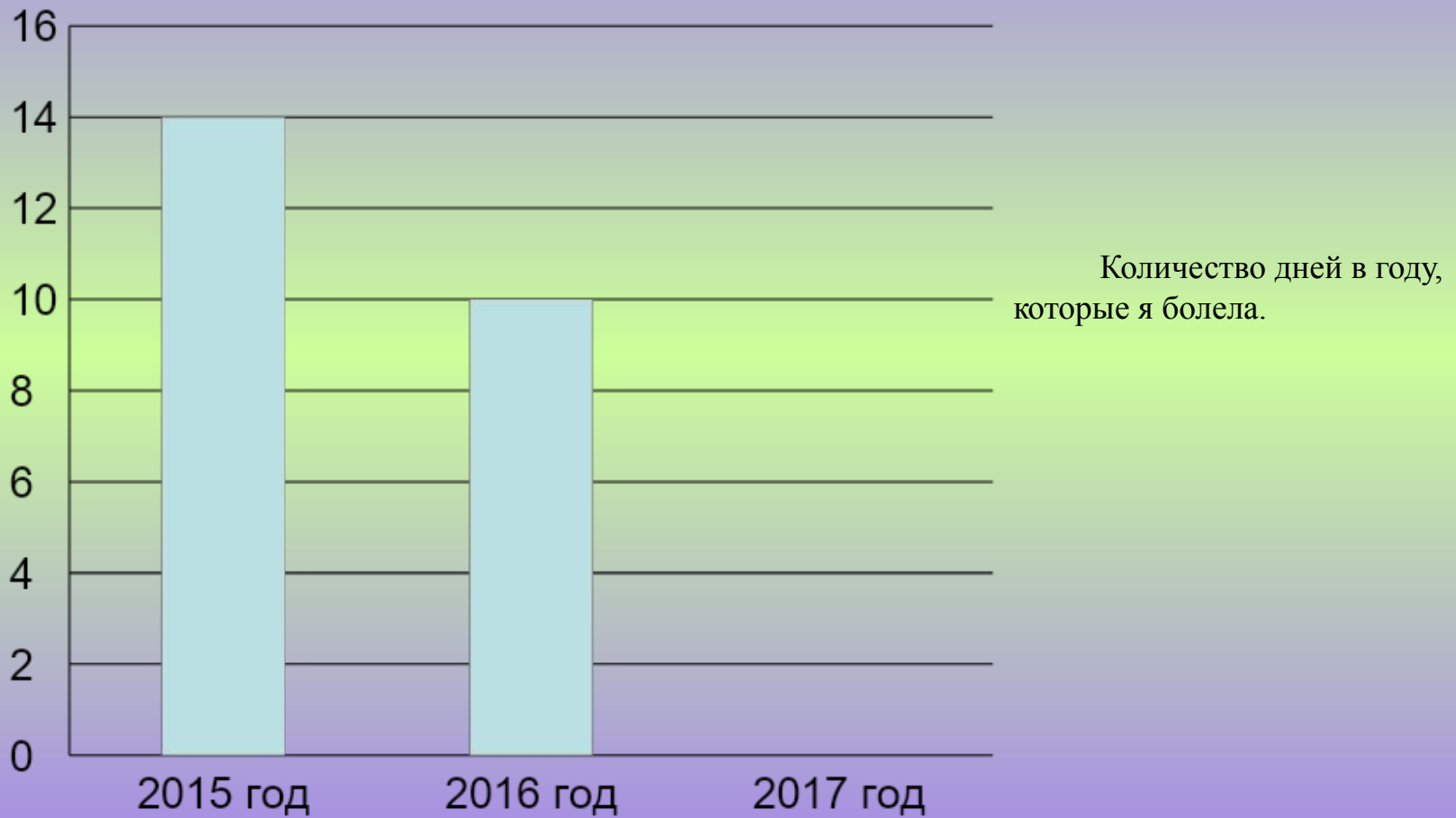
На этом наши занятия закончены.

# Режим дня

- ❖ 6.45 – подъем
- ❖ 6.50 – 7.10 – гигиенические процедуры, утренняя гимнастика,
- ❖ 7.10 – 7.20 – завтрак,
- ❖ 7.20 – 7.35 – подготовка к школе,
- ❖ 7.40 – 7.50 – дорога в школу,
- ❖ 8.00 – 12.50 - пребывание в школе,
- ❖ 12.50 – 13.00 – дорога из школы,
- ❖ 13.10 – 13.30 – обед,
- ❖ 13.40 – 14.00 – дорога на гимнастику
- ❖ 14.00 – 16.00 – занятия гимнастикой,
- ❖ 16.10 – 16.30 – дорога домой, вечерняя прогулка,
- ❖ 17.00 – 19.00 самостоятельные учебные занятия,
- ❖ 19.00 – 19.30 – ужин,
- ❖ 19.30 – 20.00 – работа по дому,
- ❖ 20.00 – 21.30 – свободное время,
- ❖ 21.30 – 22.00 – гигиенические процедуры, подготовка ко сну,
- ❖ 22.00 – сон.



# *Влияние спорта на моё здоровье*



# *Влияние спорта на мою учебу*

<b>Предметы</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс 1 триместр</b>
Русский язык	5	5
Чтение	5	5
Математика	5	5
Окружающий мир	5	5
Технология	5	5
ИЗО	5	5
Английский язык	5	5
Музыка	5	5
Физкультура	5	5

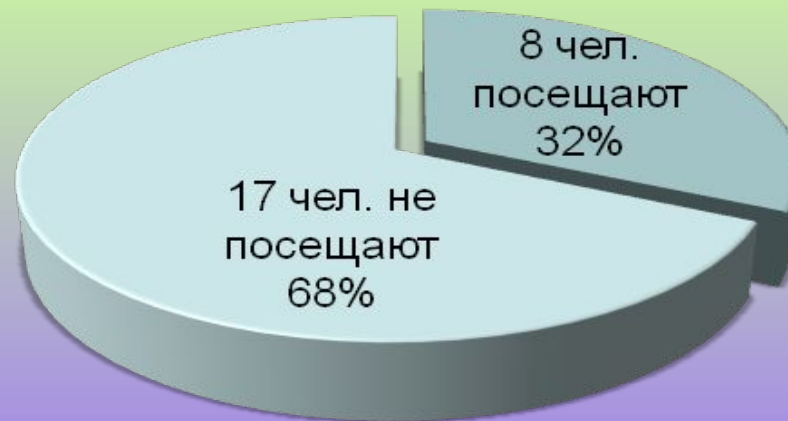


# Анкетирование и его результаты

Для того чтобы, узнать отношение к спорту моих одноклассников я провела опрос, который состоял из нескольких вопросов:

- ✓Посещаешь ли ты спортивную секцию?
- ✓Количество мальчиков и девочек, которые посещают спортивные секции.
- ✓Предпочтения ребят в спорте.

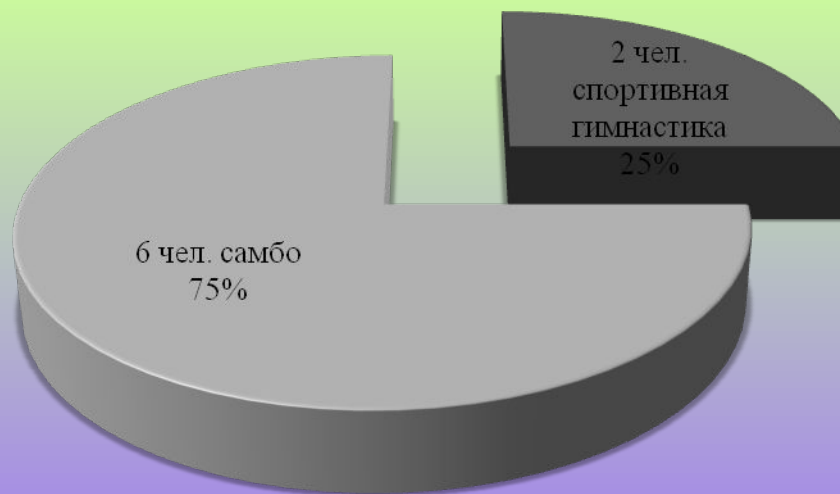
## Ученики 3 "А"



## Ученики 3 "А"



## Ученики 3 "А"



# Заключение

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом.

