

Тема проекта:

«Спорт в моей жизни»

Цель моего проекта:

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

Задачи:

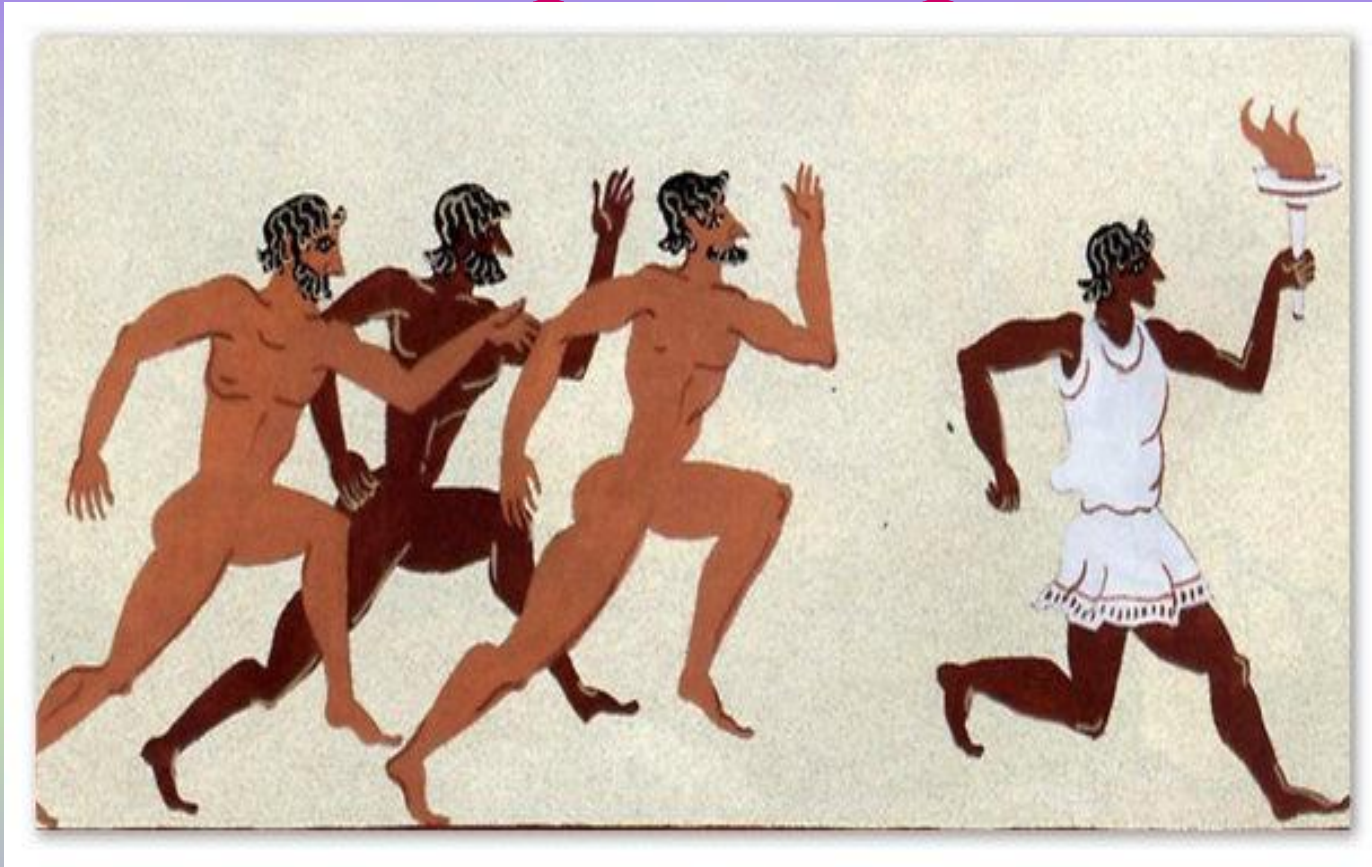
- изучить, что такое спорт и зачем им заниматься,
- что дают занятия спортом,
- узнать влияние спорта на физическую подготовку, здоровье,
- рассмотреть такой вид спорта как гимнастика,
- провести опрос и выяснить отношение к спорту моих одноклассников,
- сделать выводы.

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".

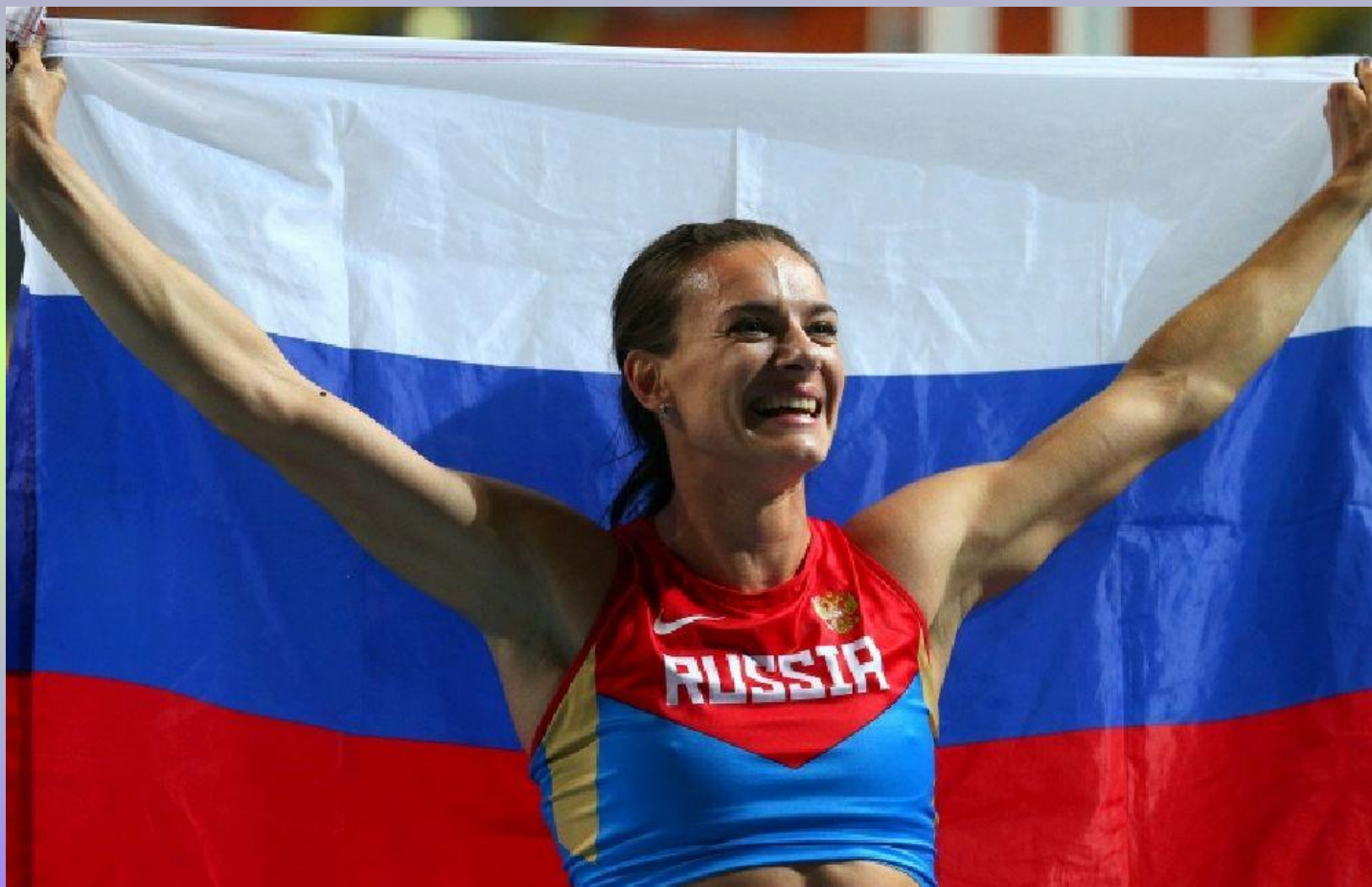


История спорта



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».



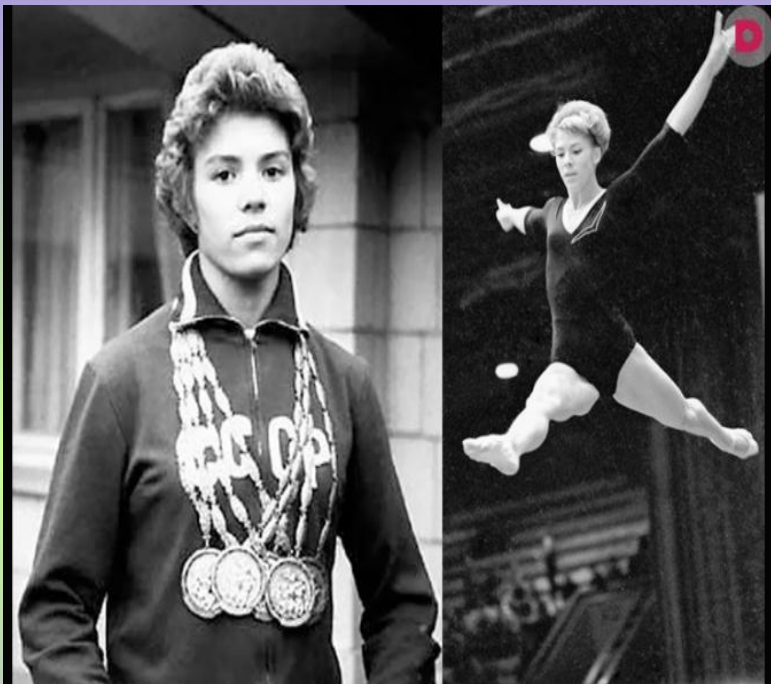
Виды гимнастики







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 належт" с результатом *105,5* бал.

г. Ржев

17.03.98





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 Σ(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.

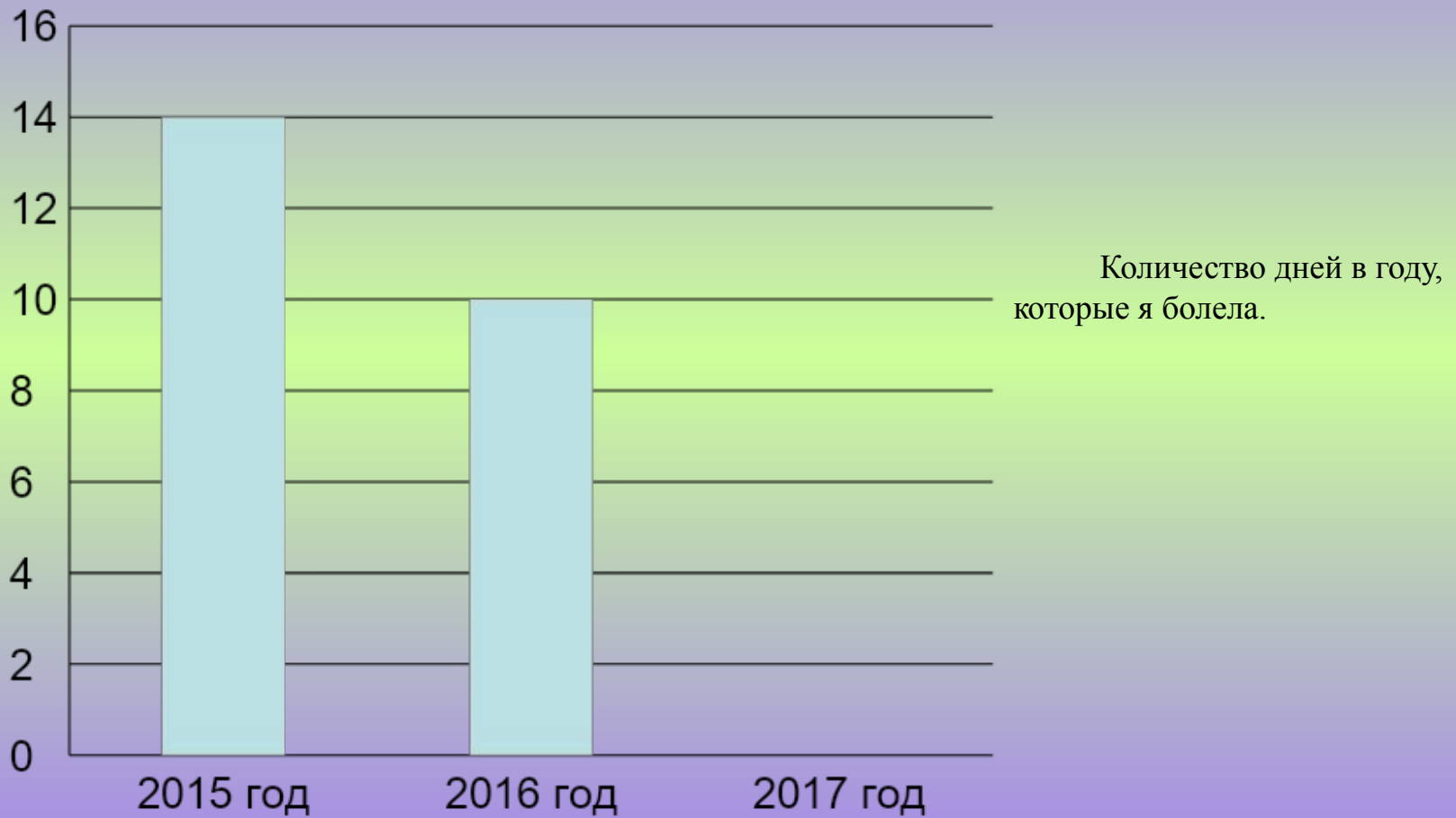
На этом наши занятия закончены.

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

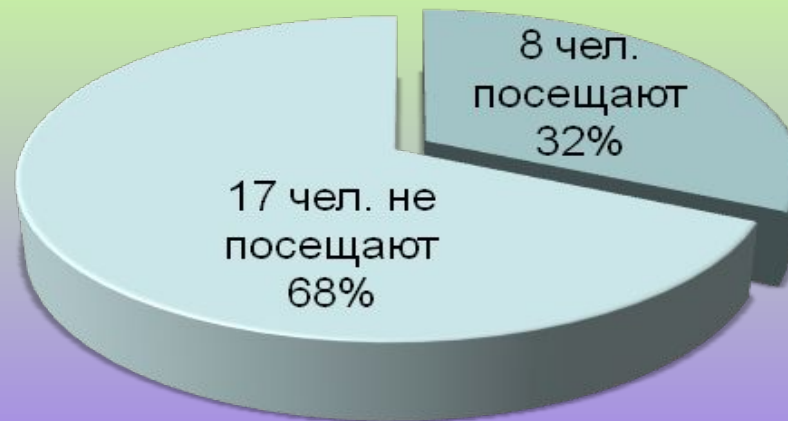
Предметы	2 класс	3 класс 1 триместр
Русский язык	5	5
Чтение	5	5
Математика	5	5
Окружающий мир	5	5
Технология	5	5
ИЗО	5	5
Английский язык	5	5
Музыка	5	5
Физкультура	5	5

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.

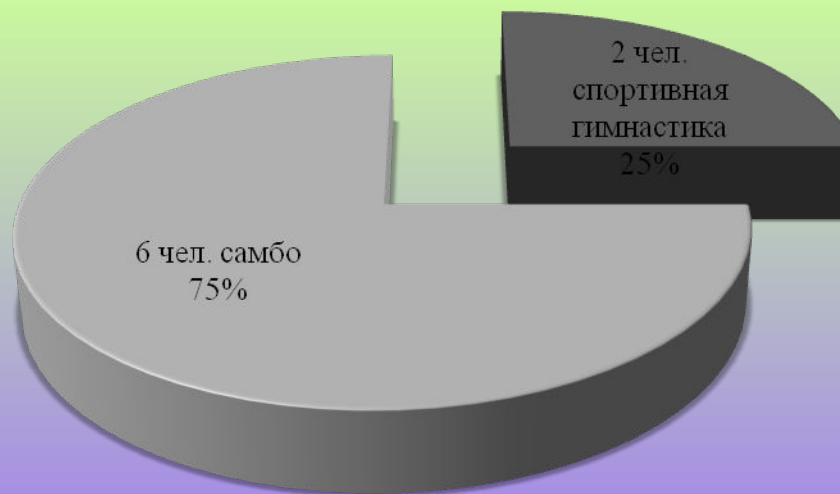
Ученики 3 "А"



Ученики 3 "А"



Ученики 3 "А"



Заключение

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

