

Аналитический отчет

Тема: Комплексное развитие физических качеств школьников.

- Согласно современным представлениям здоровье человека определяется гармоничностью его физического развития, функциональным состоянием организма и прежде всего резервными возможностями сердечно – сосудистой системы, устойчивостью к действию неблагоприятных факторов.
- Вот почему так актуальна проблема гармоничного развития школьников.



- В профессиональной деятельности приходится учитывать на то, что развитие физических качеств в разном школьном возрасте проходит по разному.
- На это оказывает влияние:
 1. Физическое развитие и рост детей
 2. Переходный период
 3. Половое созревание подростков



Показатели скоростных качеств (бег 30 м)

Во зр аст	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Оптим.	Достат.	Критич.	Оптим.	Достат.	Критич.
7	5,6	7,3-6,2	7,5	5,8	7,5-6,4	7,6
8	5,4	7,0-6,0	5,6	7,2-6,2	7,2-6,2	7,3
9	5,1	6,7-5,7	6,8	5,3	6,9-6,0	7,0
10	5,1	6,5-5,6	6,6	5,2	6,5-5,6	6,6
11	5,0	6,1-5,5	6,3	5,1	6,3-5,7	6,4
12	4,9	5,8-5,4	6,0	5,0	6,0-5,4	6,2
13	4,8	5,6-5,2	5,9	5,0	6,2-5,5	6,3
14	4,7	5,5-5,1	5,8	4,9	5,9-5,4	6,1
15	4,5	5,3-4,9	5,5	4,9	5,8-5,3	6,0
16	4,4	5,1-4,9	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
17	4,3	5,0-4,7	5,1	4,8	5,9-5,3	6,1

Комплексы упражнений для развития физических качеств школьников по возрастам

И.п.- Упор лежа. Поочередное отведение рук в сторону.

10 – 11 лет – 15 – 17 раз

12 – 13 лет – 18 – 20 (темп средний).

Подтягивание разным хватом:

10 – 11 лет- 6 раз

12 – 13 лет – 7 раз

14 – 15 лет – 9 раз

16 – 18 лет – 14 раз (темп средний)

Повторный бег 1000 метров. Дозировка:

10 класс – 2x1000м., темп бега умеренный.

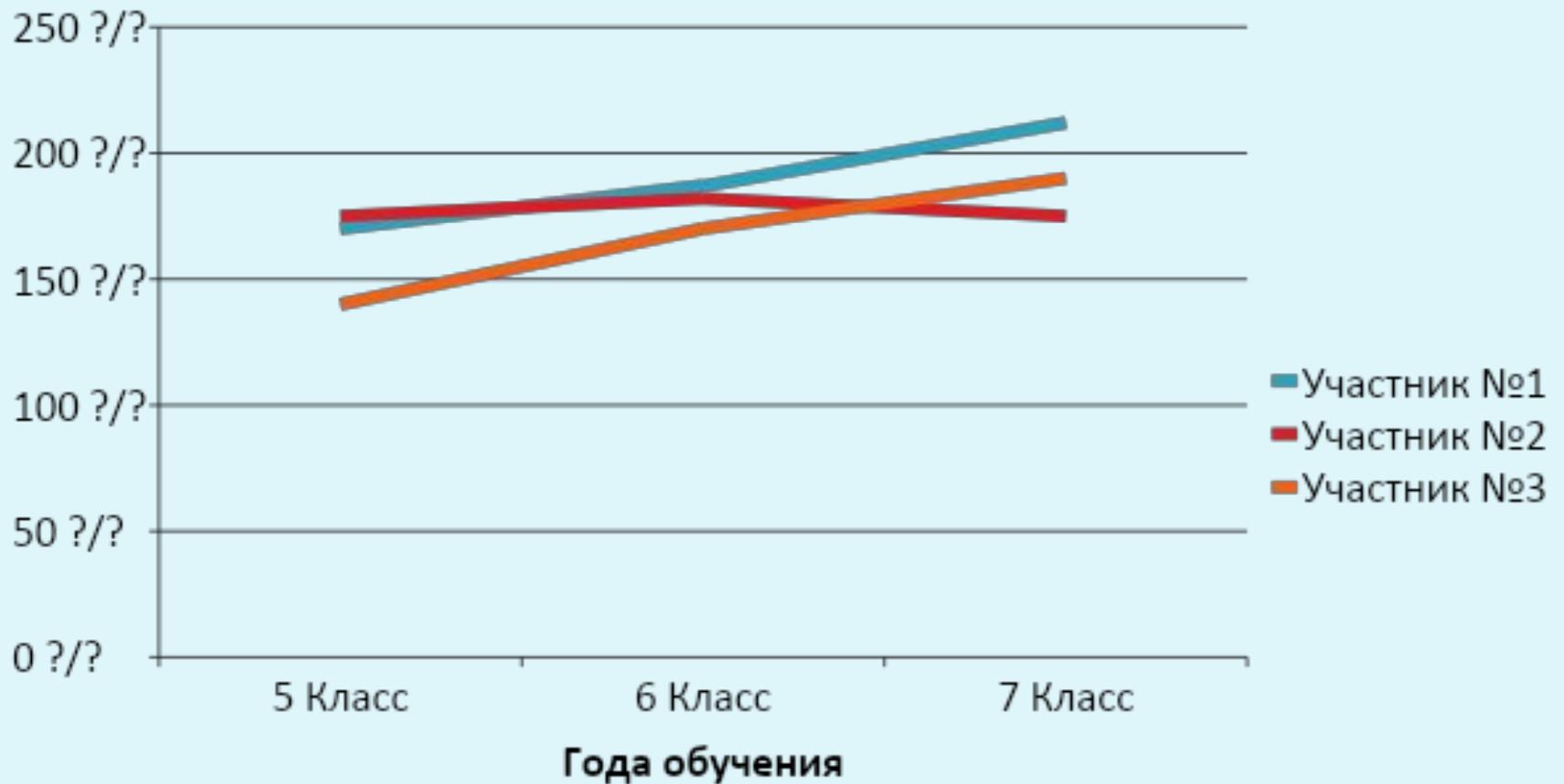
Отдых между сериями 4 – 5 мин.

11 класс – 3x1000м., темп бега умеренный.

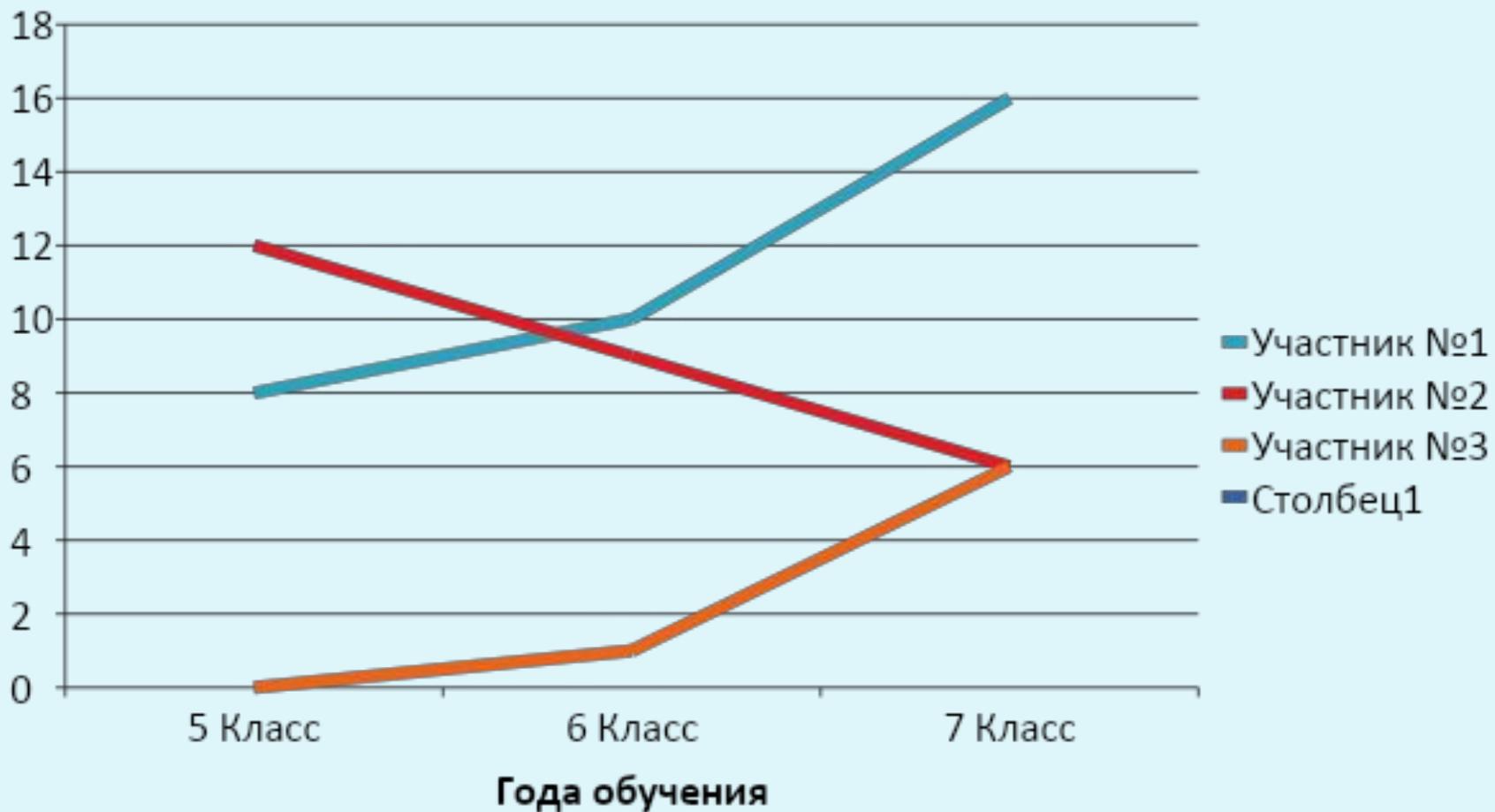
Отдых между сериями 5 – 7 мин.



Прыжок в длину



Подтягивание



Комплексное развитие физических качеств позволяет детям успешно заниматься избранным видом спорта, а так же хорошо выступать в районных соревнованиях среди школ Кировского района.

За последние годы повысились результаты по всем показателям: выносливость, скорость, прыгучесть, скоростно-силовые качества





Созданная мной лыжная база позволила более рационально развивать физические качества:

- Выносливость
- Ловкость
- Быстроту

Скоростно – силовые качества.

Дети стали меньше болеть простудными заболеваниями в зимний период.

Думаю и уверен, что есть и мой вклад в гармоничное развитие детей нашей гимназии.

Считаю, что смог привить детям любовь к занятиям физической культуры и поднял уровень физической подготовленности во всех классах.



Спасибо за внимание