

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.

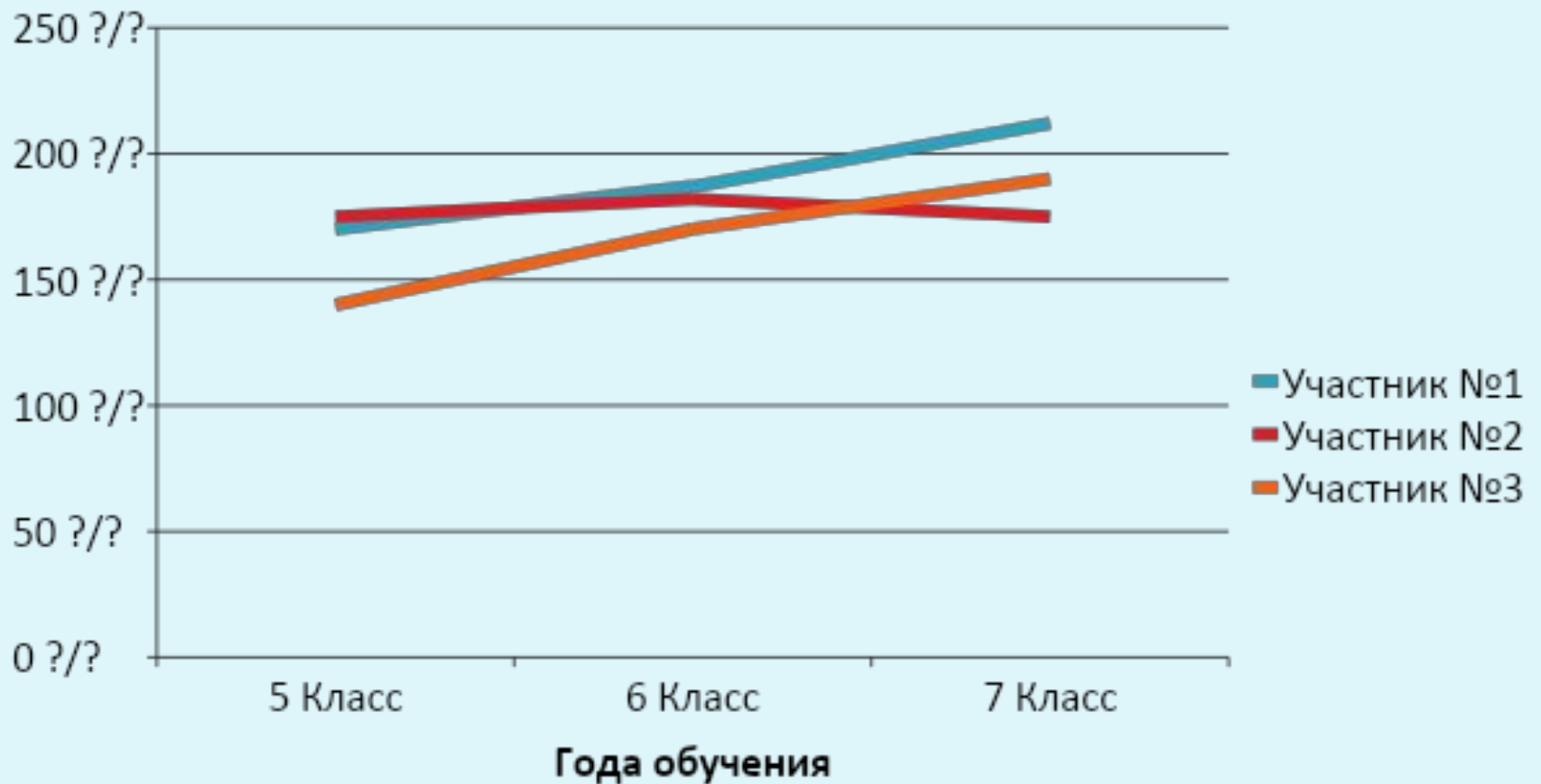
Отдых между сериями 4 – 5 мин.

11 класс – 3x1000м., темп бега умеренный.

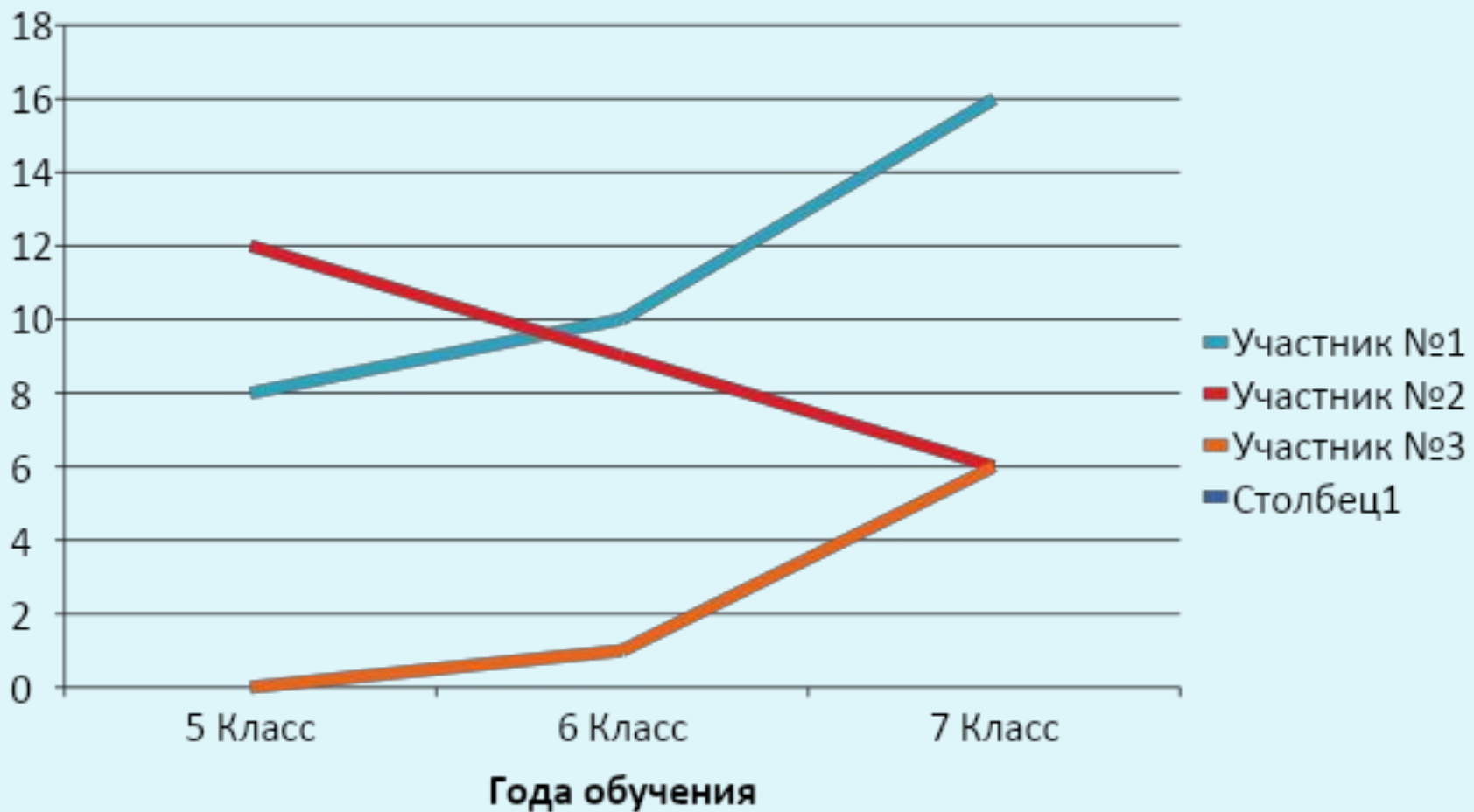
Отдых между сериями 5 – 7 мин.



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