

Проект на тему: «Разминка в спортзале»

Выполнили ученики 8-10 классов:

Карпицкий Никита – 10 Класс

Барамыко Никита – 9 Класс

Степалёв Семен – 9 Класс

Саркен Ильяс – 9 Класс

Коркин Яков – 8 Класс

Раст Илья – 8 Класс

Ташко Богдан – 8 Класс

Руководитель: Шкинч Андрей Николаевич

Цели, задачи, актуальность.

-Цель: Создать комплекс упражнений собранными нами правильными упражнениями перед уроком.

-Задачи:

-Разработать дизайн-проект

-Реализовать дизайн-проект

-Провести анкетирование по итогам

-Актуальность:

-Образовательная среда- это, в первую очередь, такие условия для обучающихся, в которых они просто не могут не учиться и не хотеть развития. Обучение зашито, как культурный код. Помогает развиваться в обществе, находить свои интересы и себя. Тема актуальна потому что многие допускают ошибки при разминке, наша цель научить ребят проводить разминку правильно, избежать травмы. В настоящее время спорт актуален, многие дети следят за своим здоровьем, но рано или поздно они поймут что именно в юношеском возрасте формируется организм.

Теоретическое обоснование

Почему мы выбрали физическую культуру, для того что бы показать ученикам правильное выполнение упражнений для подготовки перед уроком. **Перед** любой **тренировкой** необходимо **делать разминку**, так как это позволяет плавно подготовить организм к нагрузке, снизить вероятность травм и улучшить производительность в сложных упражнениях. Рано или поздно мы все приходим к пониманию, что **спорт** очень важен для полноценной жизни. Многие люди вспоминают про **спорт** только столкнувшись с проблемами здоровья, возраста, лишнего веса, болезнями, депрессией, апатией, низкой продуктивностью и прочими сложностями. Они кидаются **заниматься спортом**, но уже большая часть времени упущена, что будет проблематично восстановиться до желаемого результата. Как привести себя в спортивную форму. Мало кому после окончания школы пригодится знание интегралов или химических формул, а вот осознание необходимости регулярной физической активности и применение навыков ЗОЖ помогут сделать жизнь любого человека более здоровой, долгой, плодотворной. Именно в детские и подростковые годы закладывается здоровье на всю жизнь. Поэтому так важно уделять максимум внимания физическому развитию школьников. Для этого преподавание физкультуры необходимо вывести на новый уровень, который будет соответствовать потребностям сегодняшнего времени.

Этапы

1.Подготовительный этап. (сентябрь-октябрь)

-составление дизайна(прил.1)

-разработка документов.

-поиск информации.

2.Внедрический этап. (декабрь-январь)

-обучение членов команды

-организация работы

-распространение информации

3. Итогово-обобщающий(февраль-май)

-результат сделанной работы

Ресурсы

- 1)методическая литература
- 2)расходные материалы (клей, бумага(офисная, гафрированная)).
- 3)компьютер, принтер, информация в открытых интернет-источниках

Ход работы

1. Встречи группы
2. Сбор информации
3. Реализация проекта

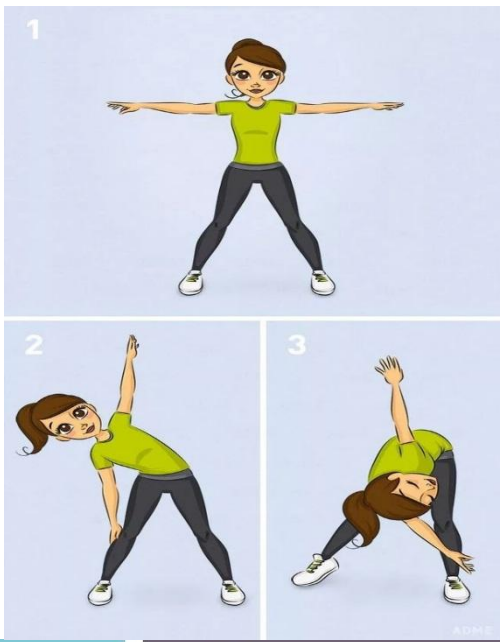
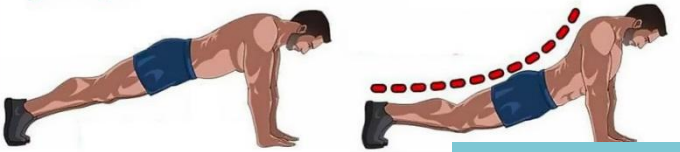
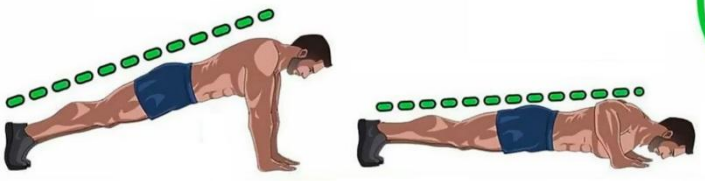
Результаты анкетирования

Мы провели анкетирование среди 8-11 классов. По результатам анкетирования, мы увидели, что учащиеся активно занимаются спортом, посещают спортзал. По нашему мнению, многие ребята спортивные.

Ожидаемые результаты:

1. Обучающиеся будут тщательно готовиться к тренировке
2. Мы покажем как правильно делать упражнения
3. Надеемся на то, что все ребята будут спортивные и будут принимать участие в спортивной жизни школы.

Макет



Заключение:

В результате реализации и воплощения нашего физкультурного проекта, обучающиеся смогут правильно делать разминку, заниматься спортом без травм.