Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: « РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА»

Автор работы:

Смачная Анастасия 9«А» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2021год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть 4](#_Toc65230133)

[1.Оформление 4](#_Toc65230134)

[2.Рекомендации по практическому использованию продукта 4](#_Toc65230135)

[Заключение 4](#_Toc65230136)

[Список использованной литературы: 4](#_Toc65230138)

# 

# Введение

**Актуальность работы**:

При систематических  занятиях физической культурой и  спортом происходит непрерывное  совершенствование органов и  систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Занятие физическими упражнениями также  вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

**Цель работы:** на основании изученных материалов создать презентацию «Роль физической культуры в укреплении здоровья человека».

**Задачи:**

1. Изучить тему «Роль физической культуры в укреплении здоровья человека», дать понятие физической культуре в укрепление здоровья человека.
2. Исследовать и изучить методическую литературу по избранной теме.

**Методы:**

1. Изучение литературы.
2. Поиск информации в интернет - источниках.
3. Использовать метод наблюдения.

**Материалы**

**Физическая культура влияет на всесторонние жизнедеятельности человека.**

Были осмотрены разные виды источников физической культуры. Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

**Основная часть**

**1. Оформление**

Для оформления презентации пользовалась компьютерными программами Word 2007 год, OpenOffice 2007 год, Microsoft Power Point 2007 год.

**2. Рекомендации по практическому использованию продукта**

Мой продукт можно использовать для изучения на уроках физической культуры и биологии в виде презентации или доклада. Так же в секциях спортивной направленности.

**Заключение**

Благодаря своей проектной работе, стала лучше разбираться в проектной деятельности, правильно оформлять и презентовать проект. Узнала о влиянии физической культуры на здоровье человека. Научилась правильно пользоваться информацией. Поняла, что занятия физической культурой даёт человеку не только чувство физического совершенства, но и придаёт ему силы и формирует его дух. Мой проект будет полезен ученикам, которые интересуются физической культурой.

**Список литературы:**

1.Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №5. - С. 4-8.

2.Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого - М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

3.Лях В.И., Зданевич А.А. Авторская программа «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.

4.Учебник Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2014.

5.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014г.;

6.Учебник Физическая культура, 10-11 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012.

7.Рабочая программа по физической культуре Фоменко В.Н. 9-еклассы 2018-2019 уч. год.

8.Рабочая программа по физической культуре Фоменко В.Н. 10-еклассы 2018-2019 уч. год.

9.Приложение №1 Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура (9 - 10 классы), Приложение №2 Списки уровня физического развития учащихся (9А кл. и 10С кл.,1ч. и 4ч.)

10. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа - М, 2018. - **971** c.

11. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента. Гриф МО РФ / В.А. Бароненко. - М.: Альфа - М, 2016. - **594** c.

12. Бондаренко, М. П. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической культуры, спорта и туризма / М.П. Бондаренко. - М.: Бибком, 2012. - **483**c.