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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ГЛАВНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ – СПОРТ»

Автор работы:

 Смирнов Станислав 9«А» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

 учитель физической культуры

г. Таганрог

2021год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть 3](#_Toc65230133)

[1.Оформление 3](#_Toc65230134)

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

[Заключение 4](#_Toc65230136)

[Список литературы: 4](#_Toc65230138)

#

# Введение

**Актуальность работы**:

 Спорт - это прежде всего труд и он является частью нашей жизни. Не все любят заниматься спортом, хотя и знают, что он дарит физические силы и здоровье. Я же занимаюсь спортом достаточно долго. Да он, тяжелый, изматывающий, и проверяющий на выносливость, но все же я его люблю. Спорт, это здоровый образ жизни.

**Цель работы:** на основании изученных материалов создать презентацию «Главный путь к здоровью – спорт».

**Задачи:**

1. Выяснить историю возникновения спорта
2. Исследовать и изучить методическую литературу по избранной теме.
3. Исследовать материалы и выяснить, как спорт влияет на здоровье
4. Изучить основные физические качества человека

**Методы:**

1. Изучение литературы.
2. Поиск информации в интернет - источниках.
3. Анализ полученных данных.

**Материалы**

**История возникновения спорта:** В древни времена на войне, охоте или при добычи охотничьих трофеев важными были такие качества как ловкость и физическая сила. Даже в наши дни австралийские аборигены используют метод охоты преследование антилопы, кенгуру бегом до того момента, пока животное выбьется не потеряет силы. Коренные жители Австралии метали бумеранг, стреляли из лука, состязались в прыжках и беге, играли предметом, напоминающим футбольный мяч. Жители индейских племён Америки совершали бег на дальние дистанции (это аналог марафон), бросали мяча в цель, поднимали камни разнообразного веса (аналог тяжёлой атлетики).

 **Как спорт влияет на здоровье человека:** Спорт очень хорошо влияет на здоровый метаболизм, улучшает кровообращение, работу сердца и лёгких, мозга. Физическая активность пропорциональна не только хорошему самочувствию, но и настроению. Тренировки положительно влияют на память и даже стимулируют творческую деятельность, развивая талант и неординарное мышление.

**Основные физические качества каждого человека:**По моему мнению, каждый человек должен обладать основными физическими качествами такими как. Быстрота, ловкость , сила , выносливость .Ведь эти навыки пригодятся каждому человеку в жизни.

 **Основная часть**

**1. Оформление**

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

Презентация оформлена в виде слайдов с заданным фоном и рисунками с фотографиями спортивной направленности. Количество слайдов 9 шт.

**2. Рекомендации по практическому использованию продукта**

 Мой продукт можно использовать на уроках физической культуры для популяризации школьникам здорового образа жизни. Этот продукт можно использовать для составления кратких конспектов, а так же в виде презентации или подготовки доклада по физической культуре и спорту.

**Заключение**

Физкультура - это один из факторов влияющий на здоровый образ жизни. Все люди желают пожить дольше, для себя , для родных и близких, а значит для поддержания тонуса организма следовательно надо заниматься физкультурой и спортом.

Спорт играет исключительно важную роль во всех сферах человеческой деятельности. Я занимаюсь спортом и советую заниматься им всем своим друзьям. Занимайтесь спортом.

**Список литературы:**

* Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.
* «Твое здоровье в твоих руках» автор - Степан Кривенков
* Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет автор – Елена Янкелевич
* «Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура» автор: Артамонова Людмила Леонидовна, Борисова Вера Валерьевна, Панфилов Олег Петрович