

Проект «Если хочешь быть здоров»

ГОУ «Донецкая
специальная школа-
интернат №22»

Учитель физической культуры
Федющенко А.Л.

Актуальность

- Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам.
- Здоровье – это один из главных источников радости и счастья.
- Наибольшее оздоровление – это физические нагрузки. Наука еще не придумала большего эликсира здоровья, чем мышечная деятельность.

Цели и задачи проекта

- Способствовать формированию всесторонне развитой личности.
- Развивать силу, выносливость.
- Развивать логическое мышление.
- Учить находить взаимосвязь урока физической культуры с уроками биологии, физики, математики.
- Учить дозировать нагрузку.

Подготовка к реализации проекта

- Разучить комплекс упражнений в движении и на месте.
- Ознакомиться с содержанием карточки.
- Напомнить точки для измерения пульса.
- Подготовить информационные карточки.

Выполнение проекта

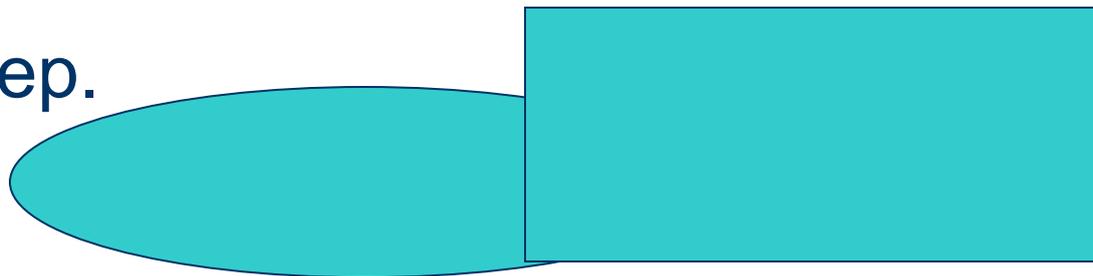
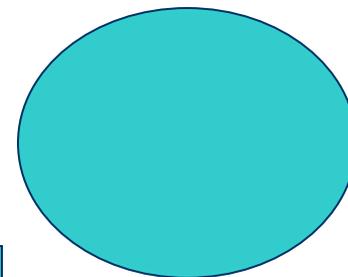
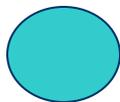
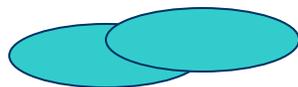
- Определение наиболее эффективного пути выполнения задания.
- Умение работать в коллективе и индивидуально.
- Умение анализировать результаты деятельности.

Ожидаемые результаты

- Умение работать коллективно и индивидуально.
- Умение самостоятельно дозировать нагрузку.
- Умение самостоятельно принимать решение.
- Вести здоровый образ жизни.

Инвентарь

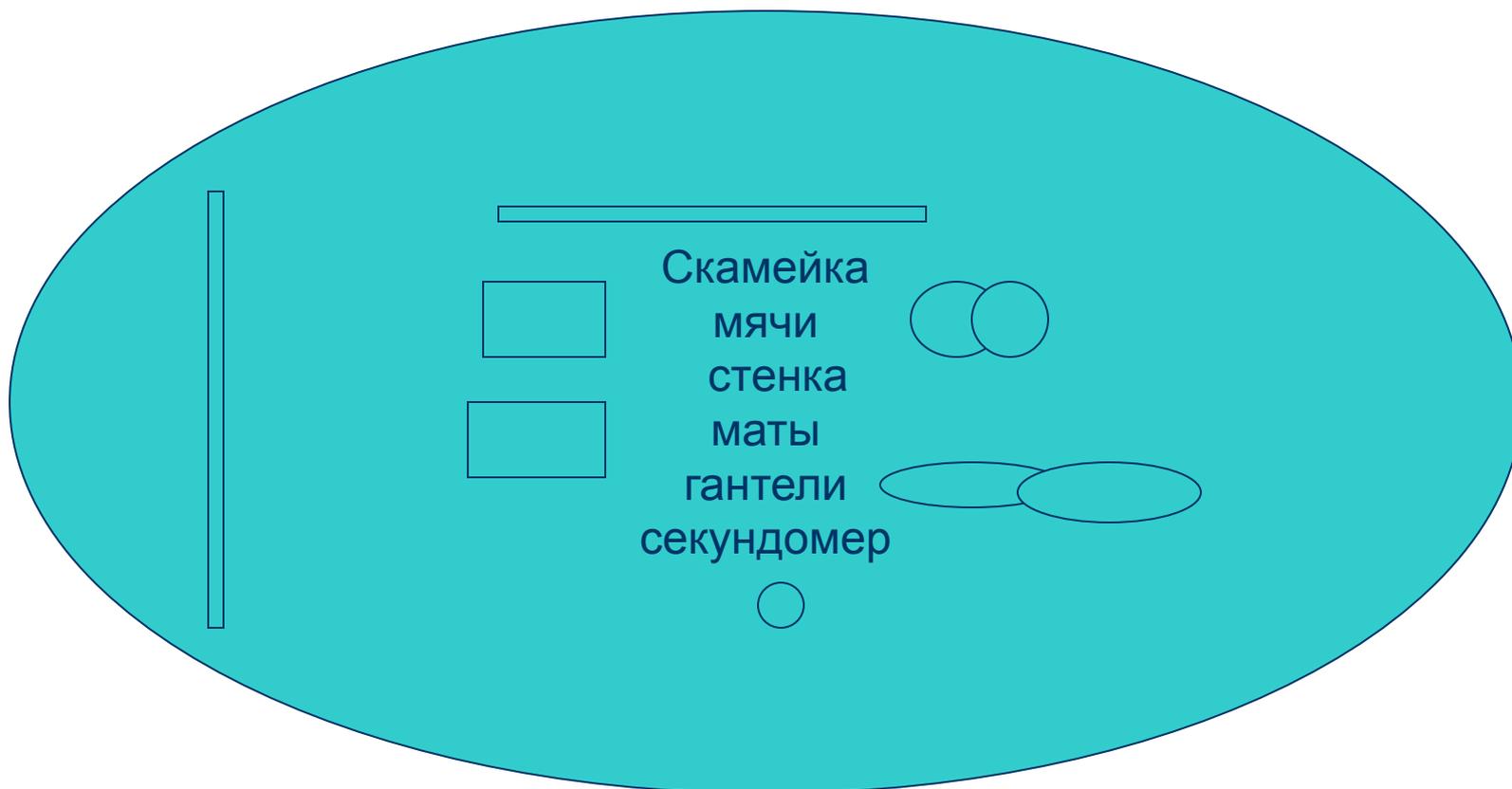
- Скакалки.
- Гири.
- Медицинболы.
- Гимнастические маты.
- Карточки.
- Секундомер.



Информационная карточка

- Еда - единственный источник энергии для организма человека.
- Надежда Ткаченко - чемпионка XXШ Олимпийских игр в пятиборье из г. Донецка.
- 2 и 4 номера в волейболе – нападающие.

СХЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ



Проект « Урок по общефизической подготовке»

- Организатор проекта: учитель физкультуры.
- Участники проекта: учащиеся 9 класса.
- Вид проекта: групповой.