

**Предметно-развивающая
среда
физкультурной
деятельности**

**Пространство
физического развития
детей Прогимназии**

```
graph LR; A([Пространство физического развития детей Прогимназии]) --> B([Спортивная площадка]); A --> C([Спортивный зал]); A --> D([Учебно-методические пособия]); A --> E([Информационный уголок]);
```

**Спортивн
ая**

площадка

**Спортивный
зал**

**Учебно-
методически
е пособия**

**Информацио
нный уголок**

Спортивно - игровой комплекс



Этот комплекс состоит из беговых дорожек, футбольной площадки и «тропы здоровья», включающей в себя: гимнастическое бревно, лабиринт, перекладины разной высоты и гимнастическую стенку

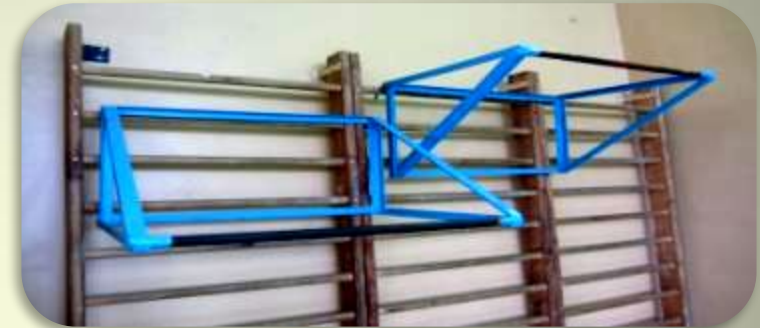
Стационарное оборудование : ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА



Лазание по гимнастической стенке способствует развитию ловкости, силы, смелости, выносливости, координации движений

! Во время лазания детей по стенке на пол обязательно кладётся мат для страховки

Пристенное оборудование : брусья и перекладина с
зацепами, навесные мишени



! Оборудование надёжно крепится к гимнастической стенке на различной высоте. Занятия проводятся со страховкой учителя.

Передвижные конструкции : ГИМНАСТИЧЕСКИЕ скамейки



Скамейки используются при выполнении общеразвивающих упражнений, упражнений в сохранении равновесия, в ползании и перелазании

Подвесное оборудование : канат



Лазание по подвесным
конструкциям развивает
мышечную силу,
координацию и ловкость

! Во время лазания по канату на пол обязательно кладётся мат для страховки

Оборудование для обеспечения страховки : гимнастические маты и коврики



Используются для выполнения прыжков, гимнастических упражнений, силовых упражнений, для страховки при выполнении упражнений на спортивном оборудовании

Инвентарь для ОРУ и подвижных игр :
обручи, флажки, скакалки, конусы,
гимнастические палки



Инвентарь для ОРУ, подвижных игр и изучения игровых видов спорта



Упражнения с мячами разного веса и размера способствуют развитию мышц плечевого пояса и рук, координации и точности движений, глазомера, мышечного чувства и силы

Другое оборудование : велотренажёр, беговая дорожка



Упражнения с использованием тренажёров направлены на развитие определённых групп мышц, а также на развитие двигательных и функциональных возможностей организма, позволяет применять индивидуальный метод работы с детьми

Информация размещённая на стенах зала





Спортивный калейдоскоп



ВЕНДИН Давид
11 лет, 10 лет
ФК «Спартак»



СЕРГЕЙ Иван
11 лет, 10 лет
ФК «Спартак»



БОГАТЫР Данил
11 лет, 10 лет
ФК «Спартак»



СОКОВА Дарья
11 лет, 10 лет
ФК «Спартак»



ЖЕЛТОВ Евгений
11 лет, 10 лет
ФК «Спартак»



БЕВЕНСЕР Егор
11 лет, 10 лет
ФК «Спартак»

ТАБЛИЦА
результаты чемпионатов области по футболу 11-12 лет 2017 (Формат 5х5)

№ п/п	Класс	Команды				Итого	Место
		1	2	3	4		
1	1.А						
2	1.Б						
3	1.В						
4	1.Г						

ТАБЛИЦА
результаты чемпионатов области по футболу 11-12 лет 2017 (Формат 5х5)

№ п/п	Класс	Команды				Итого	Место
		1	2	3	4		
1	2.А						
2	2.Б						
3	2.В						
4	2.Г						
5	2.Д						

ИЗЯИМ
результаты чемпионатов области по фигурному катанию 11-12 лет 2017

№ п/п	Имя	Соревнования				Итого	Место
		1	2	3	4		
1	Иванов И.						
2	Петров П.						
3	Сидоров С.						
4	Смирнов С.						
5	Соколов С.						

ТАБЛИЦА
результаты чемпионатов области по футболу 11-12 лет 2017 (Формат 5х5)

№ п/п	Класс	Команды				Итого	Место
		1	2	3	4		
1	3.А	III	I				
2	3.Б	II	4				
3	3.В	III	II				
4	3.Г	I	III				

ТАБЛИЦА
результаты чемпионатов области по футболу 11-12 лет 2017 (Формат 5х5)

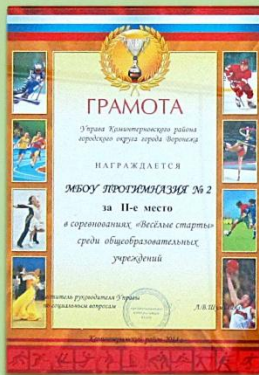
№ п/п	Класс	Команды				Итого	Место
		1	2	3	4		
1	4.А	4	I				
2	4.Б	II	III				
3	4.В	I	II				
4	4.Г	II	4				





Панорама

спорт • здоровье • информация



О пользе водных процедур

Почему врач так часто советует принимать в летнее время "водные" процедуры, почему это, вообще, такие процедуры называют "водными", почему их рекомендуют в качестве профилактических, а не только лечебных мероприятий? Если верить, что вода имеет биополе, притягивает, репит, структурирует, и в итоге человек более активен и жизнерадостен. Правда, это утверждение не имеет научных оснований.

Свойства воды.

У воды прекрасная теплоемкость и теплопроводность. При испарении с поверхности она расширяет кожу и тем самым способствует расширению сосудов и выводу из организма "лишней" и токсичной информации. Водяные процедуры в сочетании с другими методами лечения оказывают благотворное влияние на организм, так как в этот процесс входит температурный фактор, который оказывает влияние на организм.

Еще одно удивительное свойство воды состоит в том, что она имеет способность к самоочищению. Если вода находится в состоянии покоя, то она сама очищается от загрязнений. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений. Это происходит за счет того, что вода имеет способность к самоочищению. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений.

Чем можно лечить воду?

В организме, и особенно, в головном мозге, вода имеет способность к самоочищению. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений. Это происходит за счет того, что вода имеет способность к самоочищению. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений.

Вода температурой 20-30 градусов, теплее — от 37 до 39 градусов Цельсия, и холоднее — температурой воды ниже 10 градусов.

Водные и грязевые процедуры относятся к природным факторам, которые оказывают влияние на организм человека. Они являются одним из самых эффективных средств профилактики и лечения различных заболеваний. Водные процедуры оказывают благотворное влияние на организм человека, так как они имеют способность к самоочищению. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений.

Как правильно принимать водные процедуры?

Чем теплее вода, тем быстрее вы должны ее принимать. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений. Это происходит за счет того, что вода имеет способность к самоочищению. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений.

Водные процедуры оказывают благотворное влияние на организм человека, так как они имеют способность к самоочищению. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений. Это происходит за счет того, что вода имеет способность к самоочищению. Если же вода находится в движении, то она сама очищается от загрязнений.

Воскресный физкультурно-спортивный комплекс "Гоним и мигу и обороня" (ГТО)

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на восстановление комплекса ГТО (Физкультурно-спортивный комплекс "Гоним и мигу и обороня").

Цель комплекса ГТО — повышение спортивной активности и уровня физической подготовки населения России.

Задачи комплекса ГТО — повысить спортивную активность населения России, способствовать развитию физической культуры и спорта, способствовать формированию здорового образа жизни населения России.

Составляющие комплекса ГТО — спортивные упражнения, спортивные игры, спортивные соревнования, спортивные мероприятия.

Сроки проведения комплекса ГТО — с 1 сентября по 31 октября.

1. Мужчинам и женщинам от 16 до 20 лет.
2. То же от 21 до 25 лет.
3. То же от 26 до 30 лет.
4. Мужчинам и женщинам от 31 до 35 лет.
5. То же от 36 до 40 лет.
6. То же от 41 до 45 лет.
7. То же от 46 до 50 лет.
8. Мужчинам и женщинам от 51 до 55 лет.
9. То же от 56 до 60 лет.
10. То же от 61 до 65 лет.
11. То же от 66 до 70 лет.

1 уровень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

1. Пройти дистанцию (минимум) 1000 м за 15 мин.

№	Виды испытаний (детали)	Мальчики 6-8 лет		Девочки 6-8 лет	
		Минимум	Максимум	Минимум	Максимум
1	Челночный бег 30 м (два круга)	1:00	1:15	1:10	1:25
2	Сидячая планка (минимум 1 мин)	1:00	1:15	1:00	1:15
3	Приседания в одну ногу (минимум 10 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
4	Приседания в две ноги (минимум 10 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
5	Прыжки в длину с места (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
6	Прыжки в высоту с места (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
7	Прыжки в длину с разбега (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
8	Прыжки в высоту с разбега (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
9	Прыжки в длину с разбега (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
10	Прыжки в высоту с разбега (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15

2 уровень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

1. Пройти дистанцию (минимум) 1000 м за 15 мин.

№	Виды испытаний (детали)	Мальчики 9-10 лет		Девочки 9-10 лет	
		Минимум	Максимум	Минимум	Максимум
1	Челночный бег 30 м (два круга)	1:00	1:15	1:00	1:15
2	Сидячая планка (минимум 1 мин)	1:00	1:15	1:00	1:15
3	Приседания в одну ногу (минимум 10 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
4	Приседания в две ноги (минимум 10 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
5	Прыжки в длину с места (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
6	Прыжки в высоту с места (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
7	Прыжки в длину с разбега (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
8	Прыжки в высоту с разбега (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
9	Прыжки в длину с разбега (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15
10	Прыжки в высоту с разбега (минимум 1 раз)	1:00	1:15	1:00	1:15



Учебные пособия и творческие работы школьников



**Спасибо
за
внимание!**