

**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, 2007 г.
ФК «Спартак»



СЕРГЕЙ Денис
11 лет, 2007 г.
ФК «Спартак»



БОГАТЫР Данила
11 лет, 2007 г.
ФК «Спартак»



СОКОЛОВА Дарья
11 лет, 2007 г.
ФК «Спартак»



ЖЕЛТОВ Евгений
11 лет, 2007 г.
ФК «Спартак»



БЕВЕНСКИЙ Егор
11 лет, 2007 г.
ФК «Спартак»

ТАБЛИЦА
результаты чемпионатов области по футболу 11 лет 2007 г. (применены 0-3)

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

ТАБЛИЦА
результаты чемпионатов области по футболу 11 лет 2007 г. (применены 0-3)

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

ИЗЯЩНОЕ
результаты чемпионатов области по фигурному катанию 11 лет 2007 г. (применены 0-3)

№ п/п	Имя	Соревнования				Итого	Место
		Спартак	Динамо	Зенит	Локомотив		
1	С. С.						
2	С. С.						
3	С. С.						
4	С. С.						
5	С. С.						

ТАБЛИЦА
результаты чемпионатов области по футболу 11 лет 2007 г. (применены 0-3)

№ п/п	Класс	Команды				Итого	Место
		Спартак	Динамо	Зенит	Локомотив		
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 лет 2007 г. (применены 0-3)

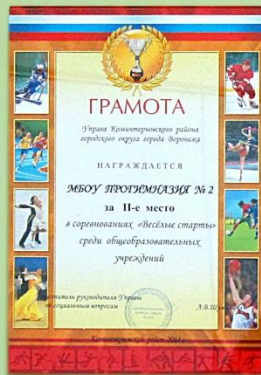
№ п/п	Класс	Команды				Итого	Место
		Спартак	Динамо	Зенит	Локомотив		
1	4.А	4	I				
2	4.Б	II	III				
3	4.В	I	II				
4	4.Г	II	4				





Панорама

спорт • здоровье • информация



О пользе водных процедур

Почему врач так часто советует принимать в летний период "водные" процедуры, почему это, впрочем, такие процедуры называют "процедурами", почему же так популярны и любимо населением бань, сауны, души, купания в открытых водоемах и оздоровительных курортах? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в нашей статье.

Суть процедуры.

В воде повышается теплопроводность и теплоемкость. При погружении в водоем или бассейн человек теряет тепло, но в то же время получает тепло от воды. В результате происходит обмен энергией, происходит нормализация обмена веществ. Водные процедуры оказывают благотворное влияние на организм человека, повышают его сопротивляемость различным заболеваниям.

Как это работает?

Водные процедуры оказывают благотворное влияние на организм человека, повышают его сопротивляемость различным заболеваниям. Водные процедуры оказывают благотворное влияние на организм человека, повышают его сопротивляемость различным заболеваниям.

Влияние температуры воды на организм человека

Температура воды оказывает влияние на организм человека, повышая его сопротивляемость различным заболеваниям. Водные процедуры оказывают благотворное влияние на организм человека, повышают его сопротивляемость различным заболеваниям.



- 1. Повышение температуры воды приводит к расширению сосудов, улучшению кровообращения.
- 2. Водные процедуры оказывают благотворное влияние на организм человека, повышают его сопротивляемость различным заболеваниям.

Воскресный физкультурно-спортивный комплекс "Гоним и гоним" в обороне (ГТО)

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. Одним из таких документов является комплекс ГТО (Готовимся к ГТО).

Цель комплекса ГТО

Целью комплекса ГТО является повышение уровня физической подготовленности населения, формирование здорового образа жизни, развитие спортивной культуры.

Задачи комплекса ГТО

Задачами комплекса ГТО являются: повышение уровня физической подготовленности населения, формирование здорового образа жизни, развитие спортивной культуры.

Составные элементы комплекса ГТО

Составными элементами комплекса ГТО являются: физическая подготовка, спортивные соревнования, пропаганда здорового образа жизни.

1. Максимум в день не более 3 часов.
2. То же не более 10 лет.
3. То же не более 11 лет 10 мес.
4. Минимум в неделю не более 15 часов.
5. То же не более 11 лет 10 мес.
6. Минимум в неделю не более 15 часов.
7. То же не более 11 лет 10 мес.
8. Минимум в неделю не более 15 часов.
9. То же не более 11 лет 10 мес.
10. То же не более 11 лет 10 мес.
11. То же не более 11 лет 10 мес.

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

№	Виды испытаний (статус)	Мальчики 6-8 лет		Очки
		6 лет	7-8 лет	
1.	Челночный бег 30 м (2 раза)	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
2.	Средняя беговая дорожка	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
3.	Рывок и толчок малого мяча (каждый по 1 разу)	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
4.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	2-3	4-5	4-2
5.	Подтягивание на перекладине (девочки)	2-3	4-5	4-2
6.	Гребля на гребном тренажере (1 раз)	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
7.	Стрельба из лука (мальчики)	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
8.	Стрельба из лука (девочки)	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
9.	Средняя беговая дорожка	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
10.	Челночный бег 30 м (2 раза)	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
11.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	2-3	4-5	4-2
12.	Подтягивание на перекладине (девочки)	2-3	4-5	4-2
13.	Средняя беговая дорожка	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
14.	Челночный бег 30 м (2 раза)	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
15.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	2-3	4-5	4-2
16.	Подтягивание на перекладине (девочки)	2-3	4-5	4-2
17.	Средняя беговая дорожка	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
18.	Челночный бег 30 м (2 раза)	1:10-1:15	1:15-1:20	4-2
19.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	2-3	4-5	4-2
20.	Подтягивание на перекладине (девочки)	2-3	4-5	4-2

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

№	Виды испытаний (статус)	Мальчики 9-10 лет		Очки
		9 лет	10 лет	
1.	Челночный бег 30 м (2 раза)	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
2.	Средняя беговая дорожка	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
3.	Рывок и толчок малого мяча (каждый по 1 разу)	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
4.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	3-4	4-5	4-2
5.	Подтягивание на перекладине (девочки)	3-4	4-5	4-2
6.	Гребля на гребном тренажере (1 раз)	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
7.	Стрельба из лука (мальчики)	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
8.	Стрельба из лука (девочки)	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
9.	Средняя беговая дорожка	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
10.	Челночный бег 30 м (2 раза)	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
11.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	3-4	4-5	4-2
12.	Подтягивание на перекладине (девочки)	3-4	4-5	4-2
13.	Средняя беговая дорожка	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
14.	Челночный бег 30 м (2 раза)	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
15.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	3-4	4-5	4-2
16.	Подтягивание на перекладине (девочки)	3-4	4-5	4-2
17.	Средняя беговая дорожка	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
18.	Челночный бег 30 м (2 раза)	1:00-1:05	1:05-1:10	4-2
19.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	3-4	4-5	4-2
20.	Подтягивание на перекладине (девочки)	3-4	4-5	4-2



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



Учебные пособия и творческие работы школьников



**Спасибо
за
внимание!**