

# Проект на тему «Уроки физкультуры – первая ступень к спорту»

Выполнила:  
ученица 10 класс  
Критинина Ксения

Руководитель проекта:  
Сатиева Анастасия  
Сергеевна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. Введение**

### **II. Теория.**

- 2.1. Особенности физкультуры в 10 классе
- 2.2. Определение развития основных физических качеств
- 2.3. Нормативы для 10 класса.
- 2.4. Оценивание нормативов в 10 классе.

### **III. Практика. Определение развития основных физических качеств**

- 3.1. Результаты развития основных двигательных качеств в 10 классе на начало исследования.
- 3.2. Результаты развития основных двигательных качеств в 10 классе на конец исследования.

### **IV. Вывод**

### **V. Список литературы.**

## **I. ВВЕДЕНИЕ**

Для правильного роста и развития детей, необходимо с младшего возраста приучать их к физическому воспитанию, которое уже с ранних лет помогает укрепить здоровье, усовершенствовать функции организма маленького человека, способствовать его полноценному развитию в школьные годы. Физкультура в 10 классе все еще способствует правильному формированию двигательных навыков, умений и качеств физического развития, таких как: сила, выносливость, ловкость, быстрота. Также спорт в целом развивает интерес к разным, доступным для подростков видам двигательной деятельности, воспитывает привычки ежедневных физических занятий, а также положительные нравственные, моральные и волевые черты личности.

**Актуальность:** *Не все дети справляются с требуемыми нормативами по физической культуре в полном объеме, и связано это со спадом физической активности обучающихся.*

**Гипотеза:** *Ученик может выполнить все школьные нормативы на высшем спортивном уровне, но при условии его физической подготовки.*

**Цель работы:** *Доказать, что при увеличении физической нагрузки и систематическом занятии, возможно улучшение спортивных результатов при сдаче нормативов, вплоть до высших.*

**Задачи:**

- 1. Изучить школьные нормативы по физической культуре для обучающихся 10 классов.*
- 2. Проанализировать спортивные результаты сдачи нормативов обучающихся 10 класса 2019-2020 учебного года.*
- 3. Проследить динамику спортивных результатов при сдаче нормативов обучающимися 10 класса 2020-2021 учебного года.*
- 4. Провести сравнительный анализ результатов обучающихся 10 классов за эти годы.*
- 5. Подвести итоги .*

## II. Теоретический материал

### 2.1. Особенности физкультуры в 10 классе

В физическом воспитании крайне важно соблюдение дифференцированного подхода, когда назначается режим, питание, закаливающие процедуры, выбираются игры и физические упражнения. Они дозируются с учетом возраста, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, а также индивидуальных особенностей подростка. Методику физического воспитания детей определяет их возрастом, хотя основные принципы в любой возрастной группе одинаковые. Некоторые различия в методиках проведения занятий по физкультуре объясняются разными медицинскими группами здоровья детей. На занятиях необходимо стремиться к развитию и совершенствованию тех двигательных навыков, которые считаются самыми важными в определенном возрасте и медицинскими группам здоровья обучающихся.

*Дифференцированный подход - это целенаправленное педагогическое воздействие на группы дошкольников, которые существуют в сообществах детей как его структурные или неформальные объединения или выделяются педагогом по сходным индивидуальным качествам детей. Такой подход позволяет разрабатывать методы воспитания не для каждого ребенка в отдельности, а для определенных категорий.*

### 2.2. Определение развития основных физических качеств

Физические качества — функциональные свойства организма, характеризующие способность человека. Основные из них: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила и выносливость.

В сентябре 2020 года на уроках физкультуры учитель, подобрал тесты для определения развития основных физических качеств по легкой атлетике по пяти основным показателям.

1. **Быстрота** — способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.
2. **Выносливость** — способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая активности.
3. **Сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
4. **Ловкость** — способность человека быстро и целенаправленно решить в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.
5. **Прыжок** — двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину с места.

### 2.3. Нормативы для 10 класса.

№	нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м.(сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Кросс 500 м.(мин.сек)	-	-	-	1.45	1.50	2.00

3.	Кросс 1000 м (мин.сек)	3.44	3.58	4.15	-	-	-
4.	Челночный бег 4*9 м (сек)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
6.	Поднимание туловища (кол.раз за 1 мин)	49	44	40	40	35	30

**1. Бег на скорость (60м)**

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

**2. Бег на выносливость (500м – девушки, 1000м – юноши)**

Выносливость — это способность выполнять работу заданной интенсивности за определенный период времени.

**3. Челночный бег (4\*9м)**

Бег, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

**4. Прыжок в длину с места.**

Прыжок в длину — двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам.

**5. Поднимание туловища с положения лежа**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

### III. Практическая часть

Исследование было проведено в 10 классах за два учебных года: 2019-2020 уч.год и 2020-2021уч.год только относящиеся к основной группе здоровья.

Группы были сформулированы на юноши и девушки, всего анализировали мы 4 группы.

Исходя из полученных данных, составлена таблица результатов юношей и результатов девушек.

#### 3.1. Результаты развития основных двигательных качеств в 10 классе на начало исследования

Юноши 2019-2020 учебный год (на начало учебного года)

ФИ	60 метров	1000метров	Челночный бег 4*9м	Прыжок в длину с места	Поднимания туловища за 1 мин.
Ученик 1	9,2	3.58	10,2	190	45
Ученик 2	9,0	4.10	9,8	210	46
Ученик 3	8,9	3.49	9,5	230	49
Ученик 4	9,1	4.15	10,4	215	44

Девушки 2019-2020 учебный год (на начало учебного года)

ФИ	60 метров	500метров	Челночный бег 4*9м	Прыжок в длину с места	Поднимания туловища за 1 мин
Ученица 1	10,8	2.00	11,5	165	38
Ученица 2	10,1	1.45	11,0	175	40
Ученица 3	10,5	2.05	11,6	178	35
Ученица 4	9,8	1.50	10,8	185	45
Ученица 5	10,7	2.00	11,9	173	38

Юноши 2020-2021 учебный год (на начало учебного года)

ФИ	60 метров	1000 метров	Челночный бег 4*9 м	Прыжок в длину с	Поднимание туловища за
----	-----------	-------------	---------------------	------------------	------------------------

				места, см	1 мин.
Ученик 1	9,1	3.58	10,2	192	46
Ученик 2	9,0	4.10	9,8	205	44
Ученик 3	8,9	3.49	9,5	235	42
Ученик 4	9,1	4.15	10,2	216	44
Ученик 5	8,7	3.45	9,5	230	50
Ученик 6	8,9	3.49	9,5	230	49
Ученик 7	9,1	4.15	10,4	215	44

Девушки 2020-2021 учебный год (на начало учебного года)

ФИ	60 метров	500 метров	Челночный бег 4*9 м	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища за 1 мин.
Ученица 1	10,7	2.01	11,3	164	35
Ученица 2	10,2	1.46	11,0	176	41
Ученица 3	10,6	2.00	11,5	174	32
Ученица 4	9,7	1.45	10,6	182	41
Ученица 5	10,8	1.55	11,4	175	38
Ученица 6	10,7	2.01	11,9	169	35
Ученица 7	9,6	1.51	10,5	185	45
Ученица 8	10,4	2.03	11,4	165	32

С начало мы проанализированы и записали результаты развития основных двигательных качеств в 10 классе на начало исследования по пяти показателям, в таблицы обучающихся 2019-2020 учебного года (в начале юношей, затем девушек), то же самое мы проделала с обучающимися 2020-2021 учебного года, что мы и видели на экране.

### **3.2. Результаты развития основных двигательных качеств в 10 классе на конец исследования**

Юноши 2019-2020 учебный год (на конец учебного года)

ФИ	60 метров	1000метров	Челночный бег 4*9м	Прыжок в длину с места	Поднимания туловища за 1 мин.
Ученик 1	9,1	3.50	10,1	190	49
Ученик 2	8,9	3.58	9,6	215	48
<b>Ученик 3</b>	<b>8,6</b>	<b>3.30</b>	<b>9,1</b>	<b>235</b>	<b>55</b>
Ученик 4	9,0	4.10	10,2	215	45

Девушки 2019-2020 учебный год (на конец учебного года)

ФИ	60 метров	500метров	Челночный бег 4*9м	Прыжок в длину с	Поднимания туловища за
----	-----------	-----------	--------------------	------------------	------------------------

				места	1 мин
Ученица 1	10,7	1.58	11,3	168	39
<b>Ученица 2</b>	<b>10,0</b>	<b>1.40</b>	<b>10,5</b>	<b>178</b>	<b>45</b>
Ученица 3	10,5	2.00	11,3	181	39
<b>Ученица 4</b>	<b>9,7</b>	<b>1.40</b>	<b>10,3</b>	<b>190</b>	<b>49</b>
Ученица 5	10,1	1.58	11,5	180	40

Юноши 2020-2021 учебный год (на конец учебного года)

ФИ	60 метров	1000 метров	Челночный бег 4*9 м	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища за 1 мин.
Ученик 1	9,1	3.58	10,2	192	46
Ученик 2	9,0	4.10	9,8	205	44
Ученик 3	8,9	3.49	9,5	235	42
Ученик 4	9,1	4.15	10,2	216	44
<b>Ученик 5</b>	<b>8,5</b>	<b>3.44</b>	<b>9,4</b>	<b>232</b>	<b>55</b>
<b>Ученик 6</b>	<b>8,6</b>	<b>3.45</b>	<b>9,2</b>	<b>235</b>	<b>53</b>
Ученик 7	9,1	4.15	10,4	215	44

Девушки 2020-2021 учебный год (на конец учебного года)

ФИ	60 метров	500 метров	Челночный бег 4*9 м	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища за 1 мин.
Ученица 1	10,6	2.00	11,2	166	40
Ученица 2	10,1	1.44	11,0	178	42
Ученица 3	10,4	1.55	11,1	179	39
<b>Ученица 4</b>	<b>9,6</b>	<b>1.40</b>	<b>10,5</b>	<b>189</b>	<b>49</b>
Ученица 5	10,8	1.55	11,1	174	39
Ученица 6	10,6	2.00	11,4	175	41
<b>Ученица 7</b>	<b>9,5</b>	<b>1.50</b>	<b>10,4</b>	<b>195</b>	<b>55</b>
Ученица 8	10,4	2.01	11,1	172	42

После чего мы начали анализировать результаты развития основных двигательных качеств в 10 классе на конец исследования, также как и в начале мы с начало брали результаты 2019-2020 учебный год, затем 2020-2021 учебный год.

Затем мы сравнили с показателями нормативов в 10 классе и оказалось, что в 2019-2020 году ученик 3 и ученица 4, а 2020-2021 учебном году ученик 5 и 6, и ученицы 4 и 7 превзошли своих сверстников по основным двигательным качествам.



#### **IV. Вывод**

В результате проведенной работы выяснилось, что ученик может выполнить все школьные нормативы на высшем спортивном уровне, при условии систематического занятия и физической активности.

Наша гипотеза подтвердилась.

#### **V. Список литературы**

1. Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1995г. – 287 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Ленгос, 1994г.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970г.
4. Спорт в школе / Сост. И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. – М.: Советский спорт, 2003г.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2000г. – 480 с.