

План работы детского объединения ВПК «ЗаЩИТник»

Дата: 20.01.2021 года

Время по расписанию: среда: 16.15-16.55; 17.05-17.45; 17.55-18.35

| Тема занятия | «Роль и место физической подготовки в ЗОЖ подростка» (3 часа) |
|---------------------|--|
| Содержание занятия: | Задание: <ol style="list-style-type: none">1. Ознакомится с информацией в картинках2. Знать что такое физическая культура3. Выполнить основные общефизические упражнения (по возможности сделать фотографии)4. Пройти опрос https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_470%2Fall |
| | В рамках данной дисциплины мы продолжаем изучать: <ol style="list-style-type: none">1. Роль физической культуры <div data-bbox="595 805 1339 1230"><p>Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни</p><p>Здоровье - по определению Всемирной организации здравоохранения - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улу</p></div> <div data-bbox="1361 702 2056 1225"><p>здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p><p><i>Быть здоровым – это важно, Для тебя и для страны, Хоть здоровым будет каждый, Будем вместе мы сильны, Если было б в моей доле, Я урок бы важный свой, С первых дней учебных в школе, В каждый день поставил твой. И тогда то в аттестате Можно будет написать, Что здоров, красив и статен, И по спорту с плюсом пять</i></p><p>Здоровье человека зависит на 50% - от образа жизни на 25% - от состояния окружающей среды на 15% - от наследственной программы на 10% - от возможностей медицины.</p></div> <ol style="list-style-type: none">2. Физическая культура |

Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.



3. Как физкультура и спорт влияют на здоровье

КАК ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Укрепление здоровья.
2. Улучшение физической подготовленности.
3. Активизация деятельности всех органов и систем человека.
4. Улучшение самочувствия.
5. Приподнятое настроение и хороший сон.
6. Сохранение хорошей физической формы на протяжении длительного времени.



4. Роль физической культуры в жизни человека

| | | |
|--|---|--|
| | <p style="text-align: center;">Роль физической культуры в жизни человека</p> <p><small>Спорт приносит большую радость. Люди ходят в секции, посещают спорт – клубы, играют в спортивные игры, закаляются и общаются с новыми людьми. Спортивные командные игры приносят радость победы. Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаясь холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом. Ничего важнее здоровья человека, а чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом. Это должен знать каждый! Недаром во всех дошкольных и школьных учреждениях и даже в вузах заложена программа физического воспитания детей и подростков. Девиз каждого человека должен быть таким: «Движение – это жизнь!»</small></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> | |
| | <p>Инструменты для использования: Ноутбук или телефон</p> | |
| <p>Практическая работа: (образец)</p> | <p><u>Практические знания:</u> Пройти опрос  https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_470%2Fall</p> | |
| <p>Форма обратной связи</p> | <p>Результаты опроса</p> | |