



# Презентация

учителя физкультуры средней школы №189  
«Шанс»

педагогический стаж 27 лет

## «Современный урок физкультуры»

# Цели и задачи

- Укрепление здоровья
- Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности
- Привить интерес к урокам физкультуры за счет внедрения разнообразных видов упражнений

# Оздоровительный эффект фитнеса

- Сердечно-сосудистая система
- Дыхательная система
- Мышечная система
- Координация движений

# Разновидности фитнеса

- Аэробика
- Шейпинг
- Степ-аэробика
- Ритмическая гимнастика
- Йога

# Фитнес-гимнастика в школе

## Комплекс 1



# Комплекс 2



# Комплекс 3



# Комплекс 4



# Результативность

- Отсутствие негативной динамики распределения учащихся по группам здоровья
- Значительно увеличился % учащихся активно занимающихся спортом и различными видами досуга
- Активное участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях района и города

# Мы выбираем спорт



Спасибо за внимание