



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