



**Евменова
Галина
Николаевна,**

**учитель физической культуры
МБОУ г. Шахты Ростовской области
«Гимназия № 10 им. В.М. Шаповалова»**

Тема : «Коррекция внешнего оформления тела»

Цель: *повысить интерес обучающихся к занятиям физическими упражнениями средствами современных фитнес-технологий, содействовать формированию навыков здорового образа жизни.*

Задачи:

- формировать двигательные умения в выполнении физических упражнений различной направленности;
- развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, гибкость;
- способствовать укреплению функциональных систем организма;
- способствовать воспитанию нравственных качеств (выдержки, самообладания, толерантности);
- формировать положительные эмоции при выполнении двигательных действий.

РАЗМИНКА



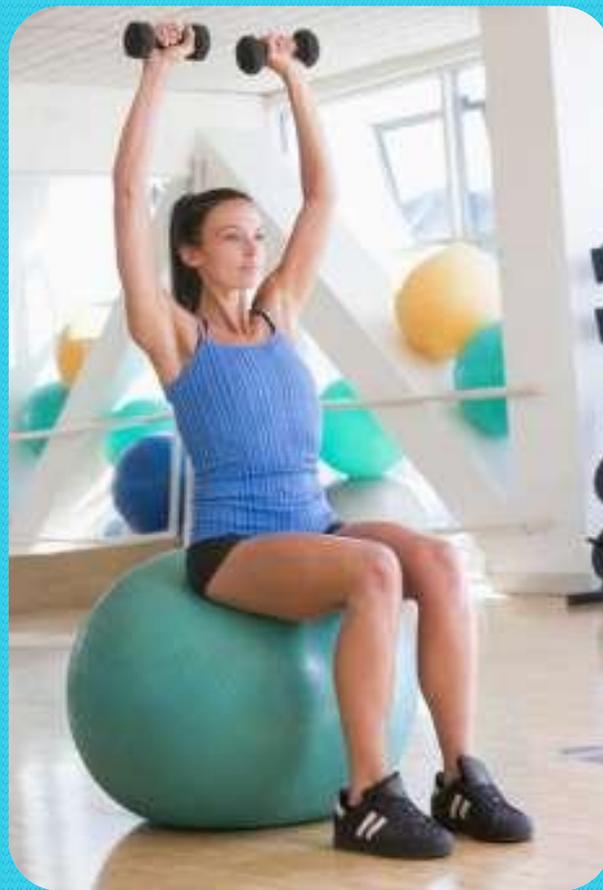
РАЗМИНКА



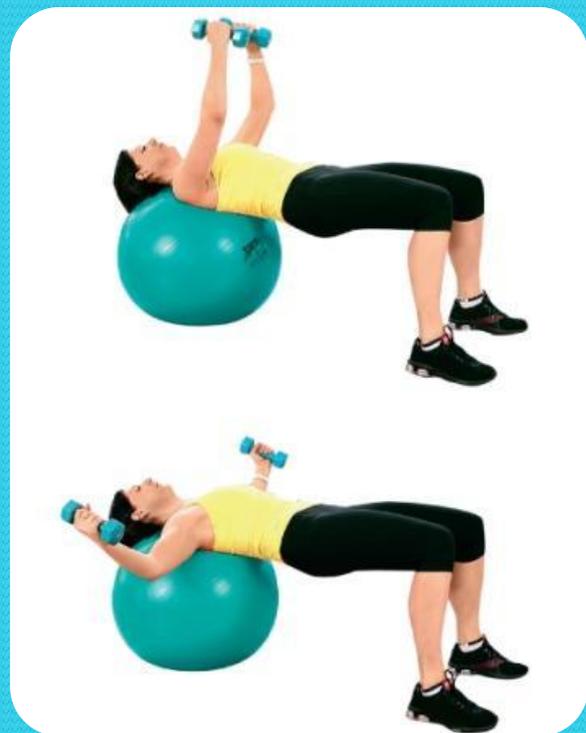
КАРДИО



ДЛЯ РУК И ГРУДИ



ДЛЯ РУК И ГРУДИ



ДЛЯ ЯГОДИЦ И НОГ



ДЛЯ ЯГОДИЦ И НОГ



ДЛЯ МЫШЦ РУК



ДЛЯ ЯГОДИЦ И НОГ



ДЛЯ ЯГОДИЦ И НОГ



ДЛЯ ЯГОДИЦ И НОГ



«ПЛАНКА»



СОРЕВНОВАНИЕ!!!



ЗАМИНКА



ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!

