

ВИДЫ СПОРТА

***Учитель физической культуры ГБОУ
СОШ № 135
Выборгского района
г. Санкт-Петербурга
Васильев Сергей
Анатольевич***



Виды спорта



Фигурное катание

Помогает человеку в повседневной жизни
быть собранным, спокойным,
уравновешенным.



Акробатические упражнения

- **МОСТЫ И ШПАГАТЫ** — помогают сохранять равновесия,
- **СТОЙКИ** — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами»



Баскетбол

- Популярная спортивная игра.
- Помогает укреплять мышцы и кости, совершенствует движения.



Лыжный спорт

- Один из самых массовых видов спорта в Российской Федерации.
- Бегая на лыжах станешь красивым, сильным, здоровым.



Футбол



- В Британии игра в мяч началась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масленую неделю.
- Занимаясь футболом становишься быстрым, ЛОВКИМ.



Выводы

- Все виды спорта полезны для человека.
- Хочешь иметь красивую осанку - плавай.
- Хочешь быть высоким - занимайся баскетболом.
- Хочешь быть сильным - займись боксом.
- Спорт дает жизненные силы и доставляет удовольствие.
- Это лекарство от заболеваний.
- Заниматься спортом можно только под наблюдением тренера и после медицинского осмотра.