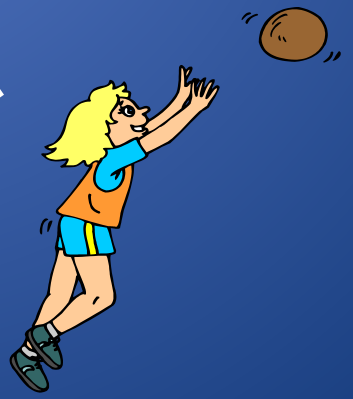
ВИДЫ СПОРТА

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.