

# Новые формы работы с девушками на уроках физической культуры.

Тема:

**«Использование гимнастики с элементами аэробики на уроках физической культуры».**

# Цель урока:

**Показать обучающимся привлекательность и доступность нетрадиционного вида гимнастики, как аэробика и развивать интерес к спортивной гимнастике.**

## Задачи урока:

### Образовательные:

- ❖ формирование системы знаний и умений в области оздоровительной аэробики.

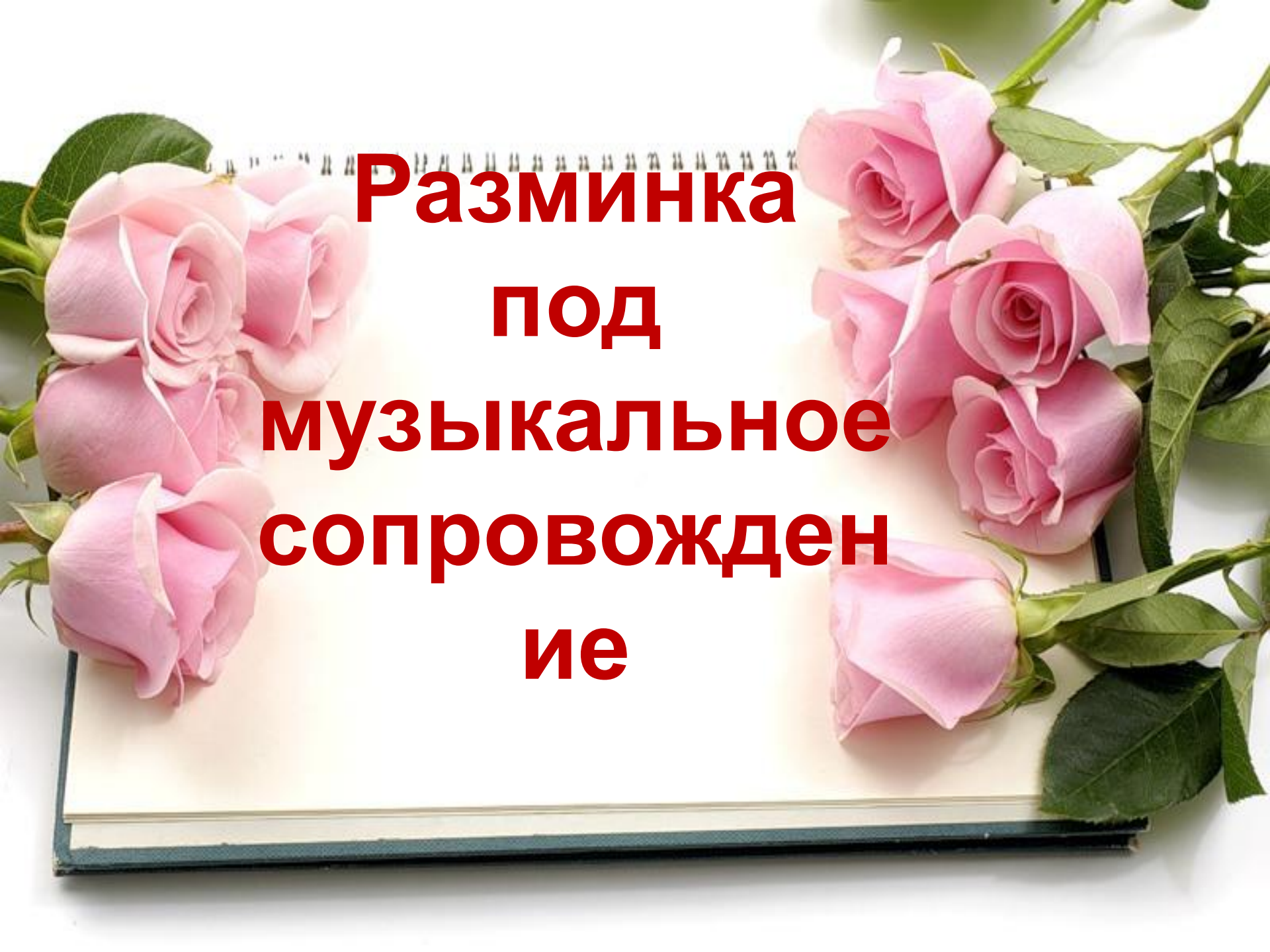
### Оздоровительные:

- ❖ формирование правильной осанки;
- ❖ укрепление опорно-двигательного аппарата
- ❖ развитие внимательности, координационных способностей, гибкости.
- ❖ развитие пластики движений, аэробной выносливости, силовых качеств, гибкости.

### Воспитательные:

- ❖ воспитание чувства прекрасного, эстетической культуры, чувства ритма, такта, эстетики движений, бережного отношения к своему здоровью.



The image features a spiral-bound notebook with a light-colored cover and a white page. The notebook is positioned horizontally. On the left and right sides of the notebook, there are several pink roses with green leaves, arranged as if they are resting on the page. The text is centered on the page in a bold, red, sans-serif font. The background is a plain, light color.

**Разминка**  
**под**  
**музыкальное**  
**сопровожден**  
**ие**

# Комплекс аэробных упражнений





# Комплекс аэробных упражнений



# Комплекс аэробных упражнений





# Комплекс аэробных упражнений



# Комплекс аэробных упражнений





# Комплекс аэробных упражнений



# Комплекс аэробных упражнений





# Комплекс аэробных упражнений



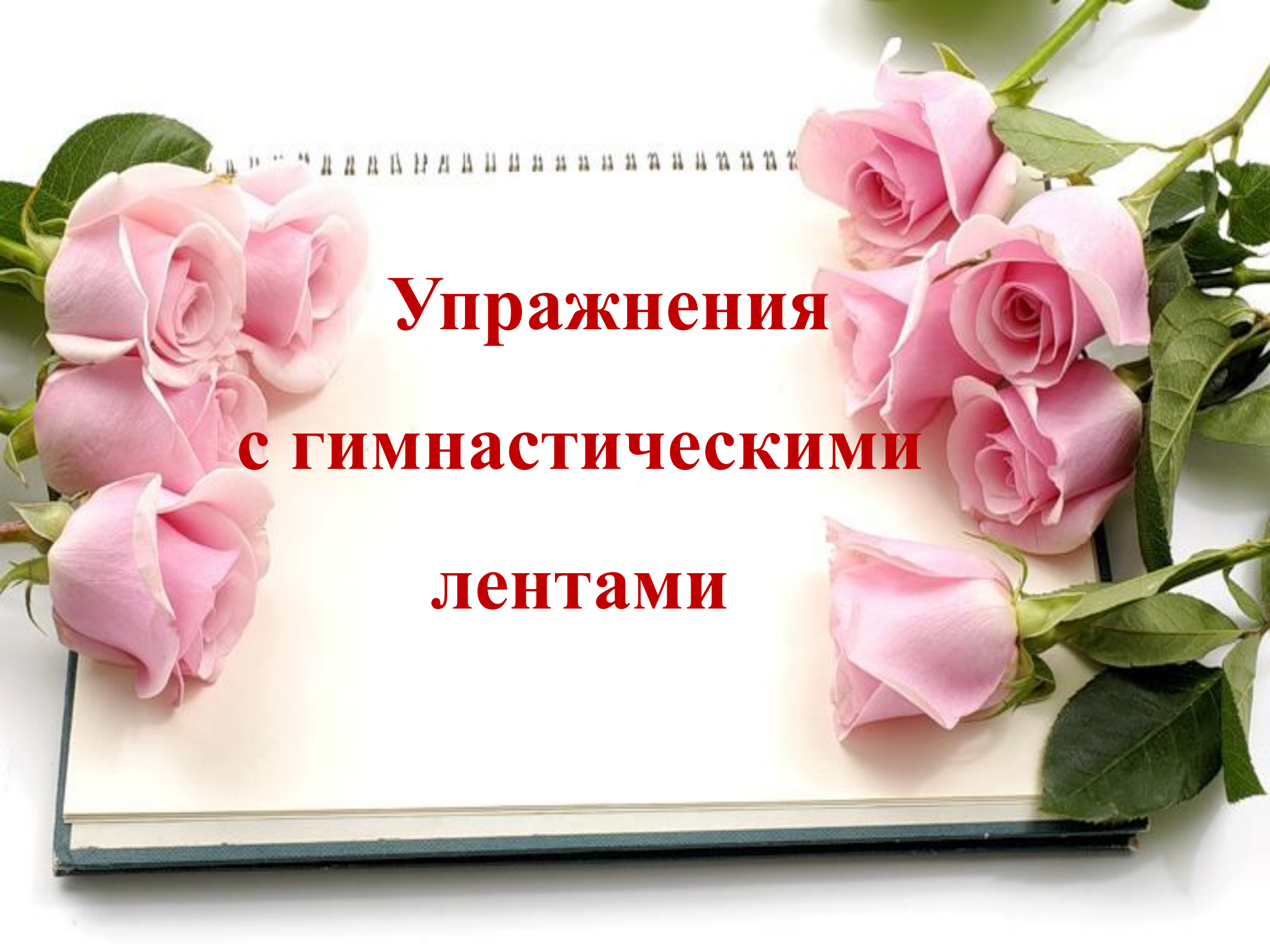
# Комплекс аэробных упражнений





# Комплекс аэробных упражнений



An open notebook with a dark green cover is shown from a top-down perspective. The pages are cream-colored and feature a spiral binding along the top edge. Several pink roses with green leaves are scattered across the pages, framing the central text. The roses are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the paper and the petals.

**Упражнения  
с гимнастическими  
лентами**



# Упражнения с гимнастическими лентами



# Упражнения с гимнастическими лентами





# Упражнения с гимнастическими лентами



# Упражнения с гимнастическими лентами





# Упражнения с гимнастическими лентами



# Упражнения с гимнастическими лентами





# Упражнения с гимнастическими лентами



НА скамейке

# Упражнения с гимнастическими лентами





# Упражнения с гимнастическими лентами



# Упражнения с гимнастическими лентами







Спасибо за урок!