

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 г. Красный Сулин



Симонихина Наталия Алексеевна

учитель физической культуры,
сертифицированный коуч МЭУК



Личностный рост
«ЧЕМПИОН»

«Мозговой штурм»

«Как если бы.....?»

«Шкала развития
двигательного навыка»

«Шкала уверенности,
состояния,
достижения»

«Колесо развития
двигательных
навыков»

«Дневник Чемпиона»

«Коуч сессии»

Командная
подготовка

Индивидуальная
подготовка



Живи ярко, живи спортом!



Дневник чемпиона

Индивидуальный маршрут для развития двигательных навыков в разделе «Гимнастика»

Тема урока:

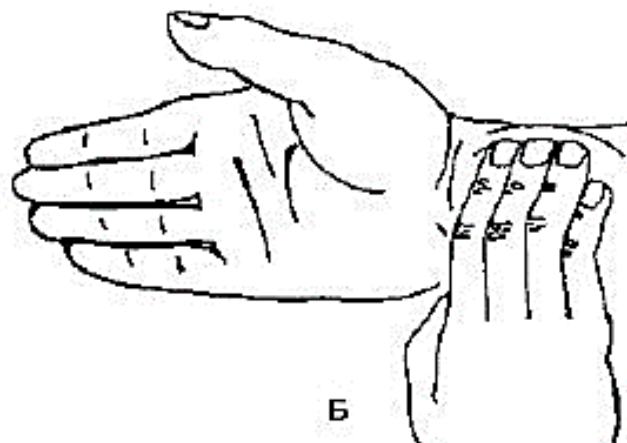
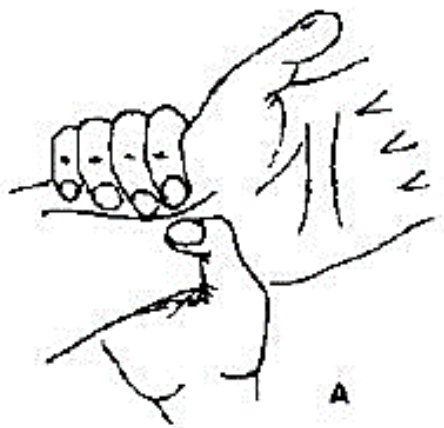
Влияние физической нагрузки на организм человека при выполнении физических упражнений



Двигательная активность с выполнением интеллектуальных заданий



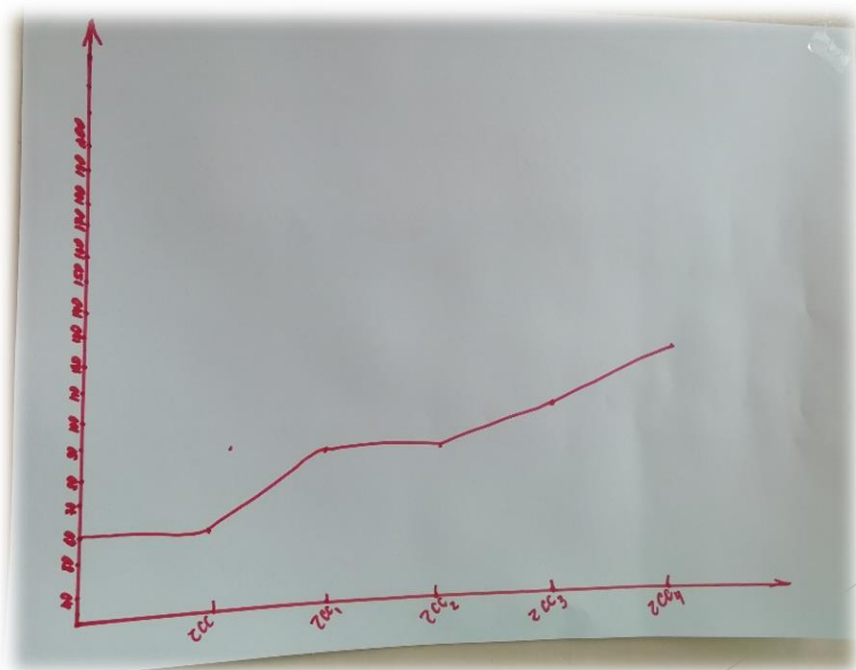
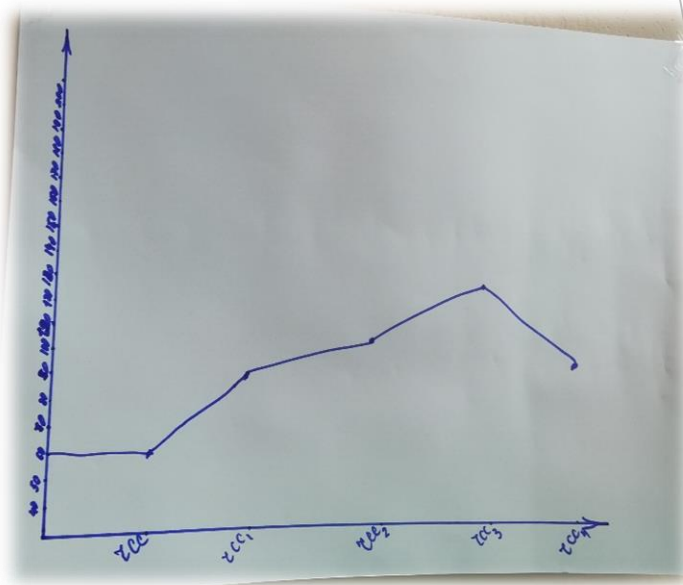
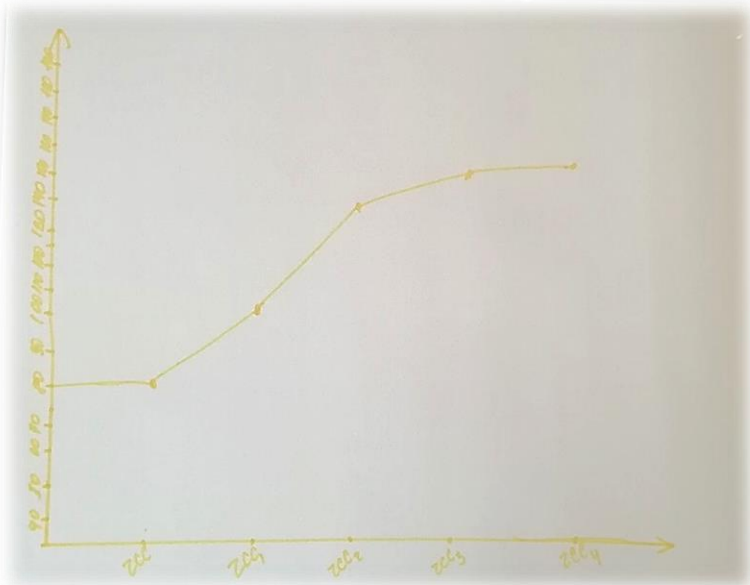
Измерение ЧСС после каждого выполнения физических упражнений



Результаты ЧСС заносятся в общую таблицу



Полученные графики



Рефлексия и запрос на следующий урок



Дыхательная
система

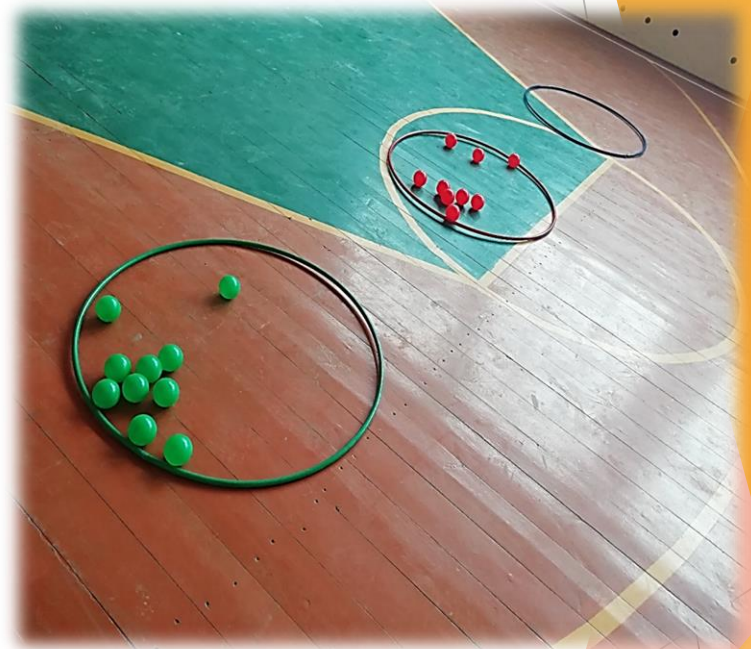


Обратная связь

▶ 1. Я узнал (узнала) много интересного...

▶ 2. Я хочу узнать ещё больше
и пополнять свои знания

▶ 3. Я ничего нового не узнал.....



**Важнейшим условием,
повышающим работу памяти,
является здоровое состояние
нервов, для чего необходимы
физические упражнения.**

К. Д. Ушинский

