

**РАЗВИТИЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
СТАРШИХ КЛАССОВ НА
УРОКАХ ОФП**

*Учитель физической культуры
МОУ «СОШ № 48» г.Саратова
Жирнова Любовь Григорьевна*

Цель урока: выбор средств и нагрузок, способствующих укреплению здоровья и физическому развитию

ЗАДАЧИ:

- Формирование умения адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Воспитание потребности сознательно применять умения в целях укрепления и сохранения здоровья;
- Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи

СТРОВАЕВЫЕ УПРАВЖЕНШС



РАЗМИНКА



Инструктивная карточка

Ф.

И.

Цель: выбор средств и нагрузок,
способствующих укреплению здоровья и
физическому развитию

3 балла — упражнение выполнено

правильно, точно, уверенно.

**2 балла – правильно, но недостаточно
четко и уверенно;**

**1 балл – в основном правильно,
допущены незначительные ошибки**

Станция 1 – упражнение с гирей (гантелями)

Станция 2 – жим штанги

**Станция 3 – сгибание и разгибание рук в упоре
лежа**

Станция 4 – прыжки через скакалку

**Станция 5 – «шведская стенка» поднятие ног до
касания рейки**

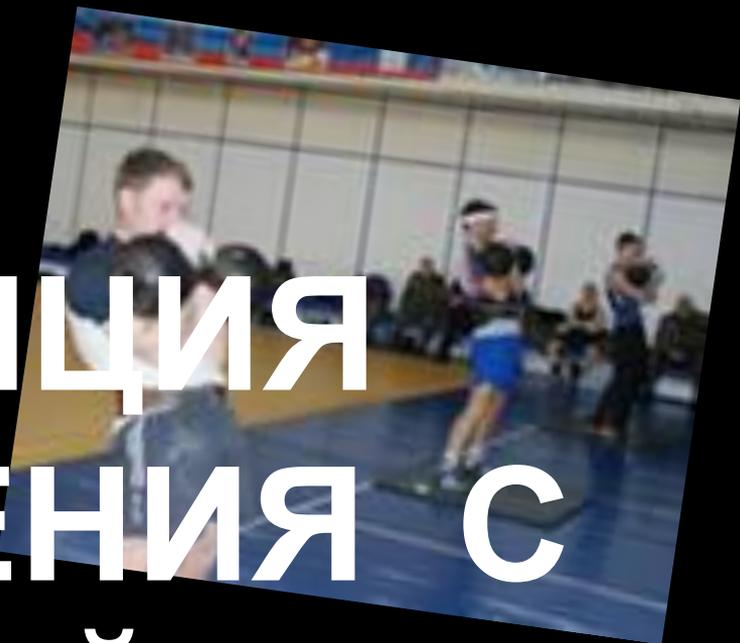
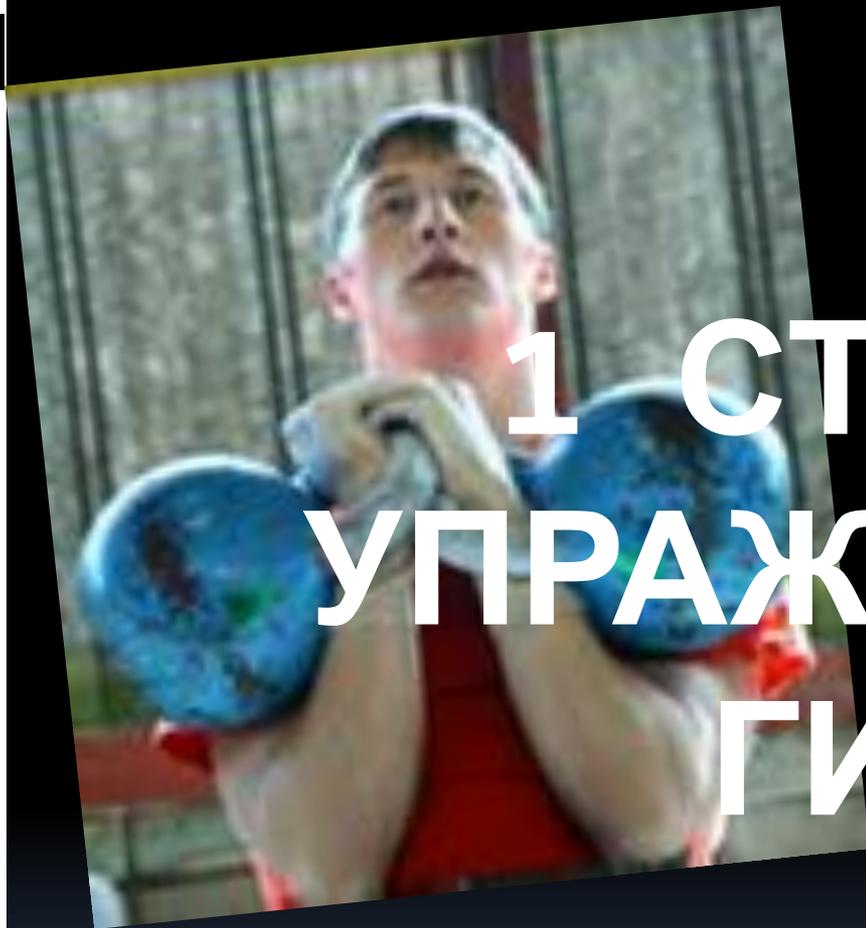


- «5» – 10 баллов и выше

- «4» – 8-7 баллов

- «3» – 6 баллов

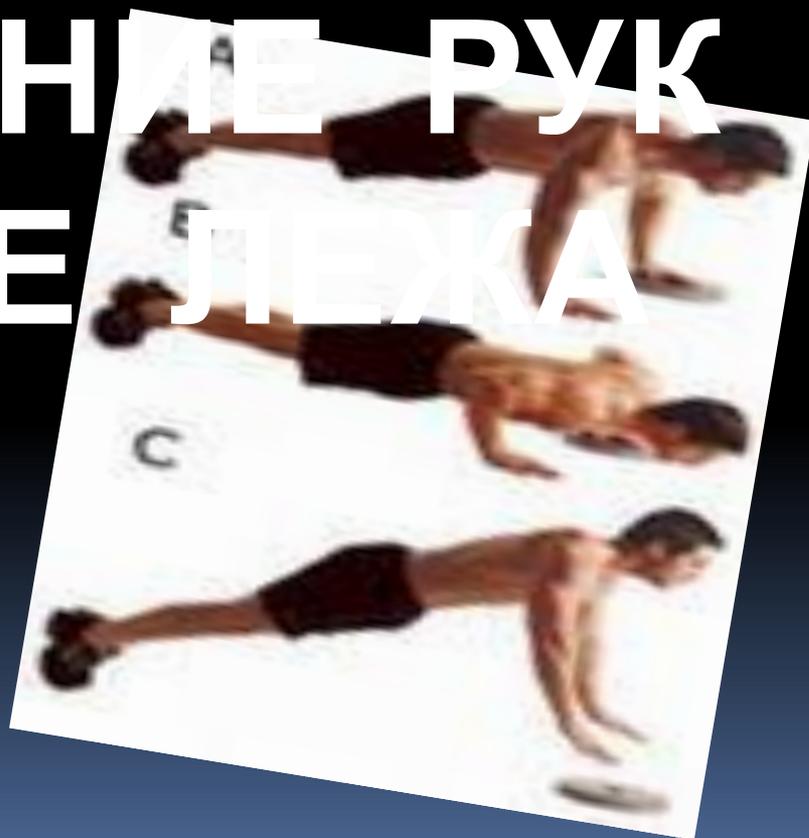
1 СТАНЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ



2 СТАНЦИЯ ЖИМ ШТАНГИ



3 СТАНЦИЯ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА



4 СТАНЦИЯ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ





**5 СТАНЦИЯ
УПРАЖНЕНИЕ НА**

**«ШВЕДСКОЙ
СТЕНКЕ» -**



**ПОДНЯТИЕ НОГ ДО
КАСАНИЯ РЕЙКИ**





УПРАЖНЕНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕН ИЕ ДЫХАНИЯ

РЕФЛЕКСИЯ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Составить комплекс упражнений с гантелями или с гирей, состоящий из 4-5 видов упражнений. Представить в виде проекта.

