Муниципальное нетиповое общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 города Белово»

Круговая тренировка

Презентация к интегрированному уроку биологии и физической культуры «**Влияние физической нагрузки на формирование скелета и мышц»** в 8 классе.

Разработала: Чурбанова В.Н.,
учитель физической культуры

Белово, 2011 г.

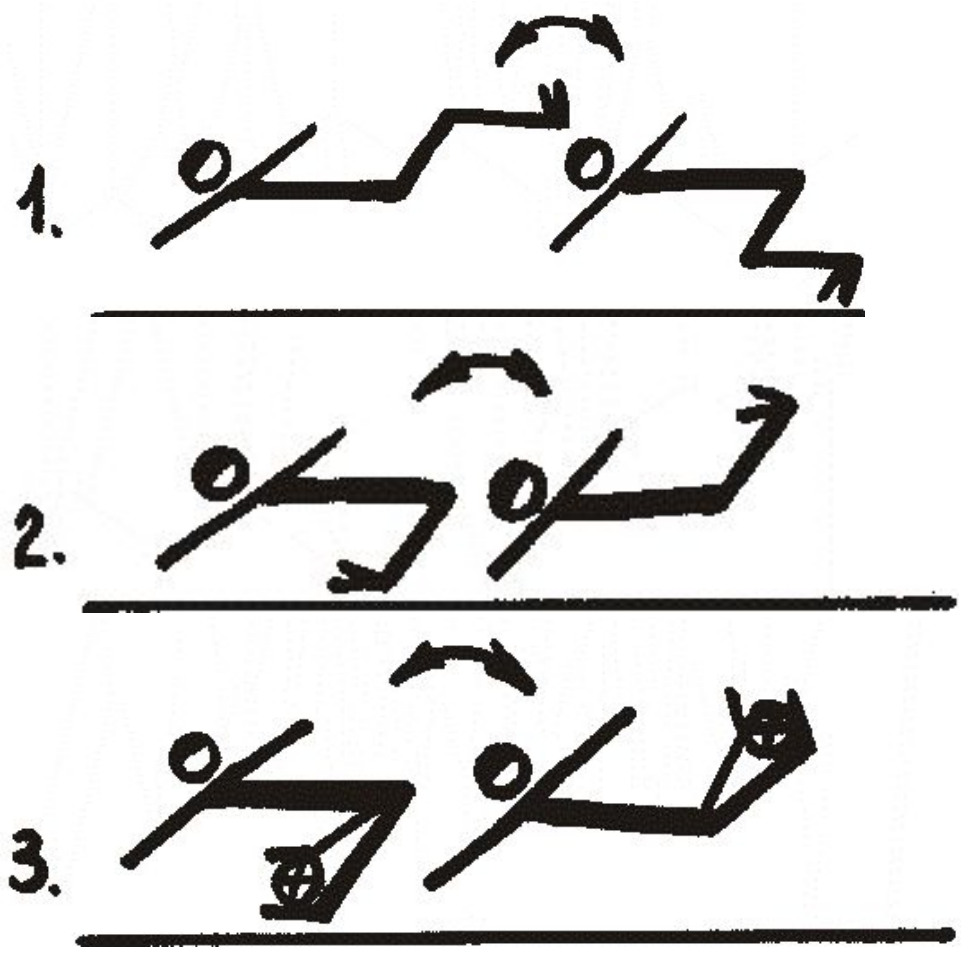
Мышцы спины

И.П. НАКЛОН ВПЕРЁД, РУКИ В СТОРОНЫ, ГАНТЕЛИ В РУКАХ.

1-2. РУКИ ВНИЗ;

3-4. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Косые мышцы туловища



И.П. лёжа на спине, ноги под $\angle 90^0$,руки в стороны.

- -поднимание согнутых ног под $\angle 90^0$ и поочерёдно опускать в левую и в правую стороны.
- -поднимание прямых ног вверх и поочерёдно опускать в левую и в правую стороны.
- -то же, но между голенями зажат набивной мяч весом 1-2 кг.

Грудные мышцы

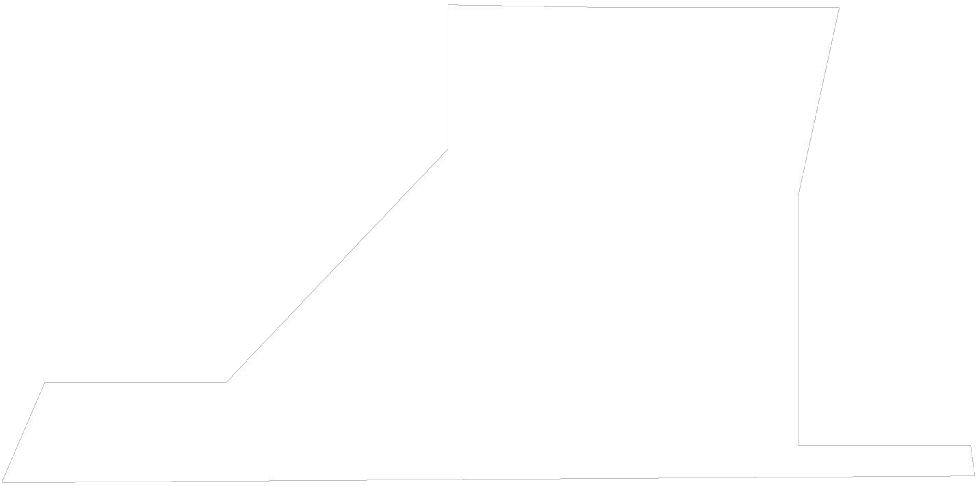
И.П. - ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ ВПЕРЕД, ГАНТЕЛИ В РУКАХ.

1 – 2. РУКИ В СТОРОНЫ;

3 – 4. И.П.

- **- 4-5 КГ.**
- **- 2-3 КГ.**
- **- 0,5-1 КГ.**

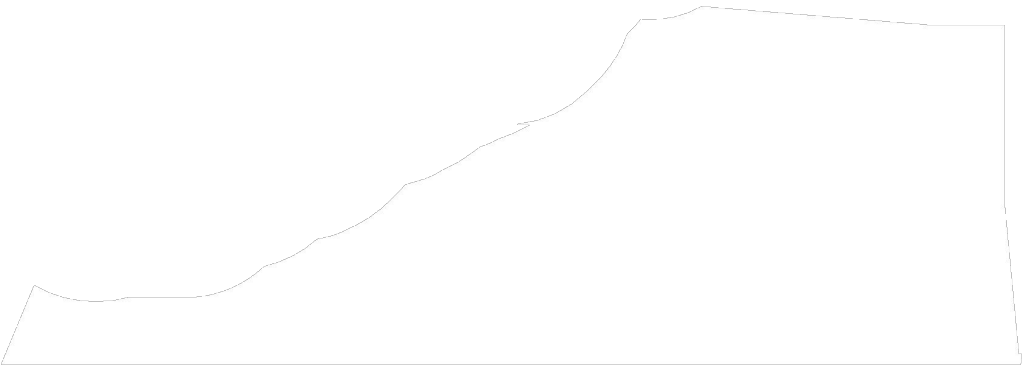
Мышцы спины



И.П. лёжа на животе руки вверх, в руках набивной мяч.

- 1-2. прогнуться, руки вверх;

3-4. И.П.



И.П. лёжа на животе, руки за головой.

- 1-2. прогнуться, руки за головой;

3-4. И.П.

Мышцы брюшного пресса

И.П. ЛЁЖА НА СПИНЕ, ДЕРЖАСЬ РУКАМИ ЗА ПЕРЕКЛАДИНУ.

1-2. СГРУППИРОВАТЬСЯ, ПОДНИМАЯ ТАЗ; 1-2. ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ,

3-4. И.П. КАСАЯСЬ ПЕРЕКЛАДИНЫ;

3-4. И.П.

Косые мышцы живота

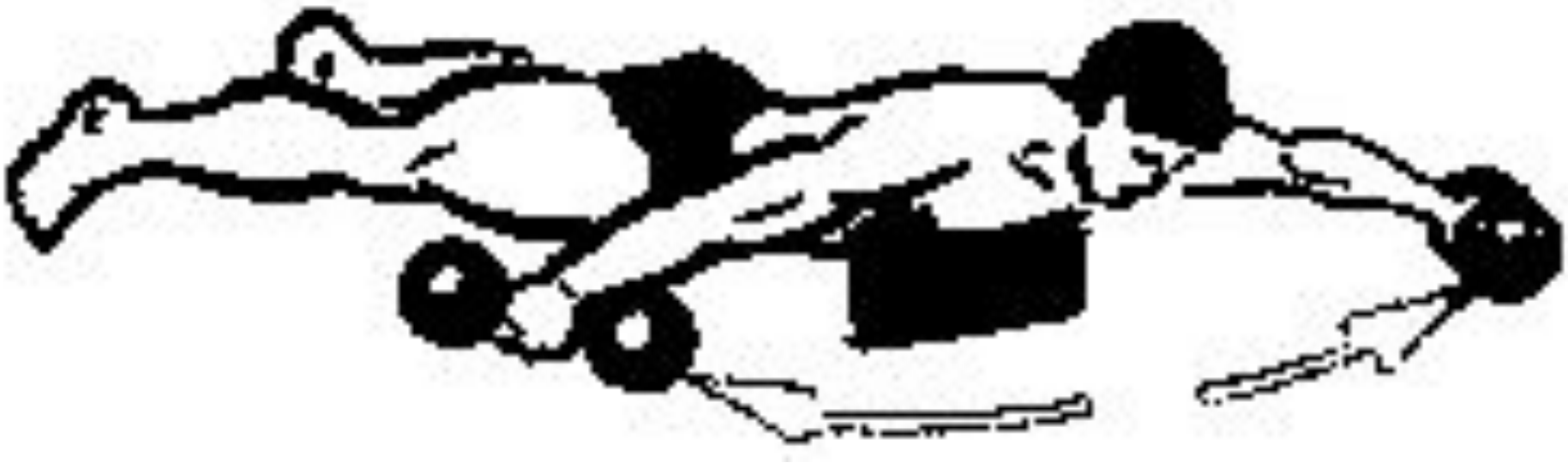
И.П. лёжа на полу, ноги согнуты под ∠90^0 и закреплены, руки за головой, в руках набивной мяч.

1-2. Поднимание туловища с поворотом к левому (правому) колену.

3-4. И.П.

5-8. то же к правому (левому) колену.

Мышцы спины



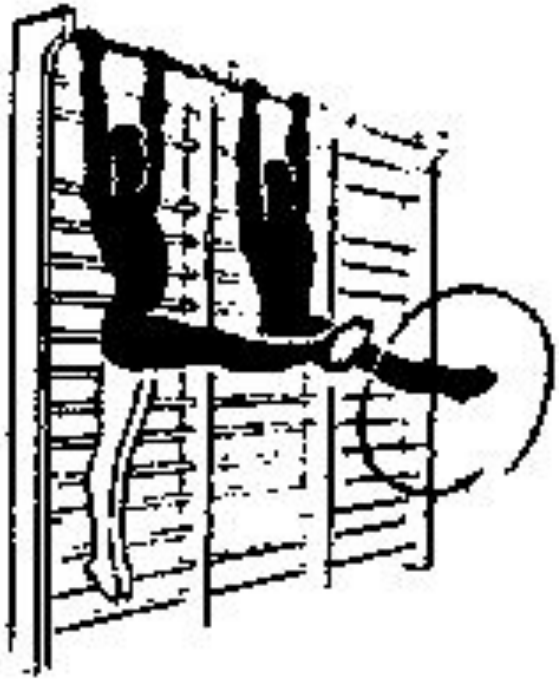
И.П. ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ НА СКАМЕЙКЕ, РУКИ В СТОРОНЫ, ГАНТЕЛИ В РУКАХ.
1-2. РУКИ НАЗАД – ВВЕРХ;
3-4. И.П.

Мышцы брюшного пресса

И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища

1-2. поднимание туловища, наклон вперед к прямым ногам;
3-4. И.П.

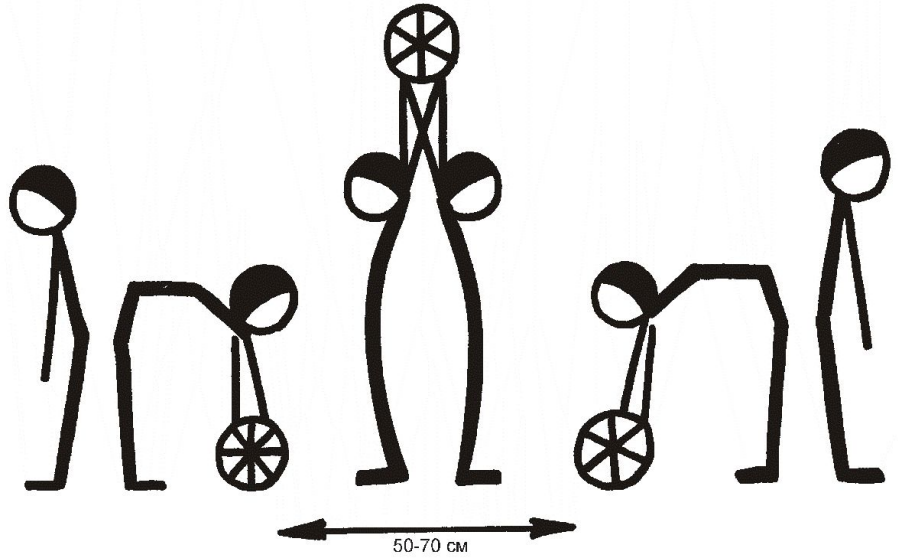
Мышцы брюшного пресса



И.П. вис на гимнастической лестнице.

- 1-2. ноги вперед, согнутых в коленях под углом 90 градусов. 3-4. И.П.
- 1-2. ноги вперед. 3-4. И.П.
- 1-2. ноги вверх, касаясь ногами за головой. 3-4. И.П.

Разгибатели спины (в парах)



И.П. стоя спиной к партнёру на расстоянии 1 м, набивной мяч весом 2-3 кг на полу.

1-2. поднимание мяча с последующей передачей назад партнёру;

3-4. И.П.

5-8. то же другой партнер.

Литература

1. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 1971, - с.285;
2. Интегрированный урок биологии и физкультуры в 8 классе. Спорт в школе. Октябрь, №20. – М. Просвещение. – 2008 г., - с. 10-13;
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. Биология. Человек. 8 класс. – Ь., Дрофа, 2008 г.;
4. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Современный урок. Часть I. Научно-практическое пособие для учителей, методистов, руководителей образовательных учреждений, студентов пед. учебных заведений, слушателей ИПК. Ростов на Дону: Учитель, 2005 г. – с. 288;
5. Развитие двигательного аппарата. Физическая культура. 8-9 классы. Под ред. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007 г.