

Муниципальное нетиповое общеобразовательное  
учреждение

«Гимназия №1 города Белово»

# Круговая

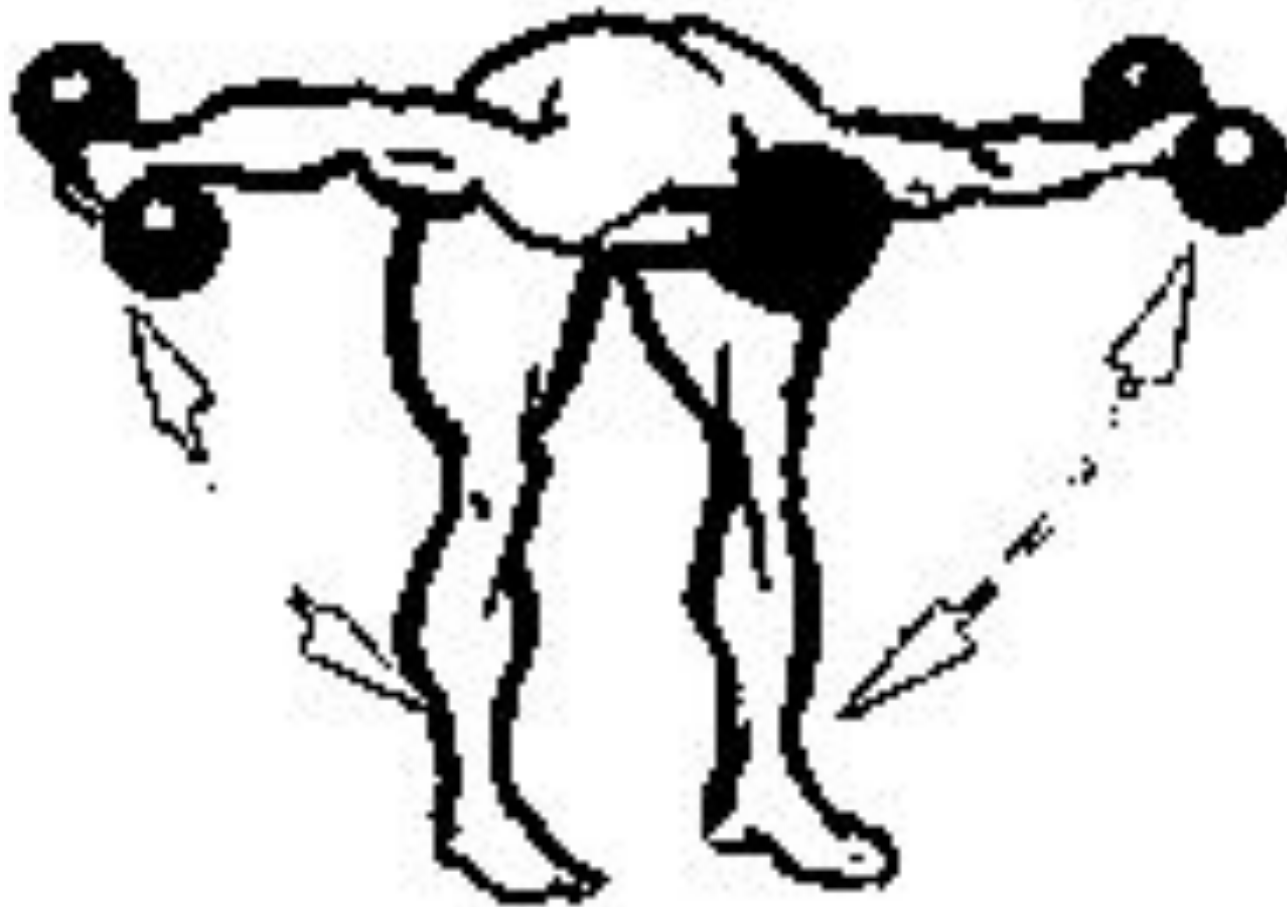
# тренировка

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

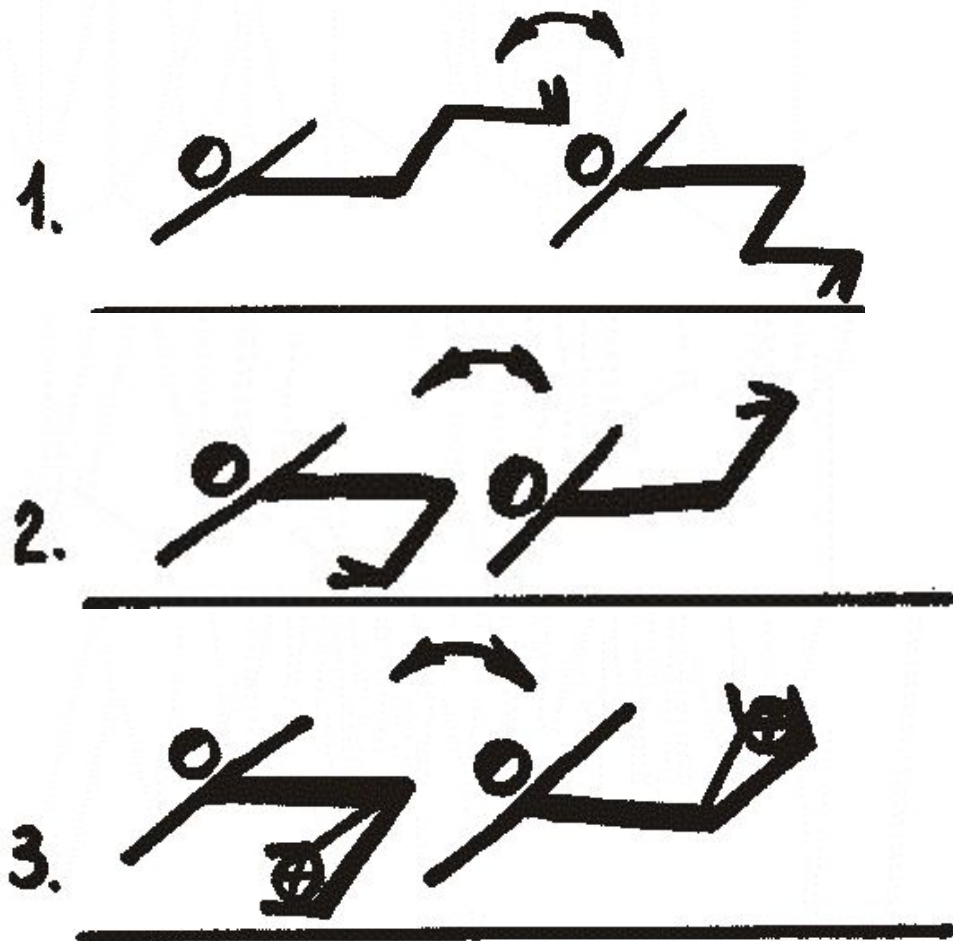


**И.П. НАКЛОН ВПЕРЁД, РУКИ В СТОРОНЫ, ГАНТЕЛИ В РУКАХ.**

**1-2. РУКИ ВНИЗ;**

**3-4. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.**

# Косые мышцы туловища



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

- -поднимание согнутых ног

под  $\angle 90^\circ$  и поочерёдно опускать

- в левую и в правую стороны и поочерёдно опускать

в левую и в правую стороны.

- то же, но между голеньями зажат набивной мяч

весом

1-2 кг.

# Грудные мышцы



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

**1 – 2. РУКИ В СТОРОНЫ;**

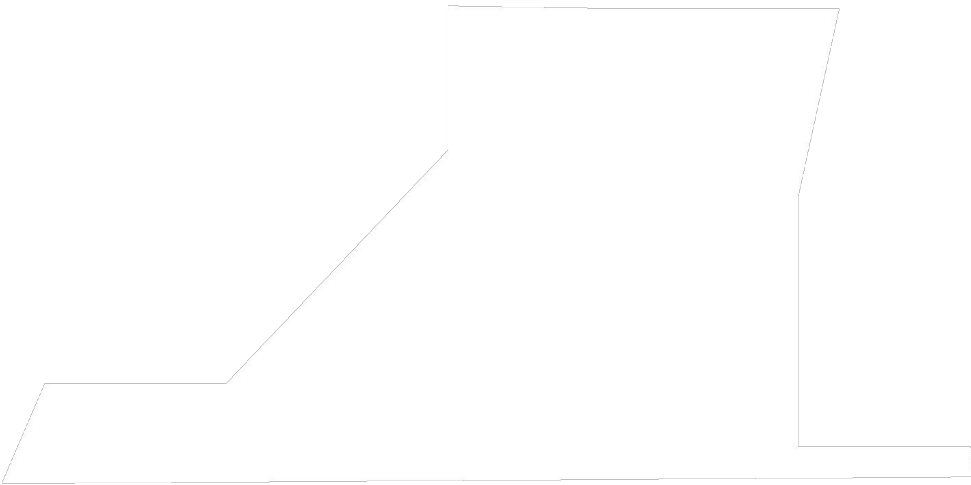
**3 – 4. И.П.**

• - 4-5 КГ.

• - 2-3 КГ.

• - 0,5-1 КГ.

# Мышцы спины



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

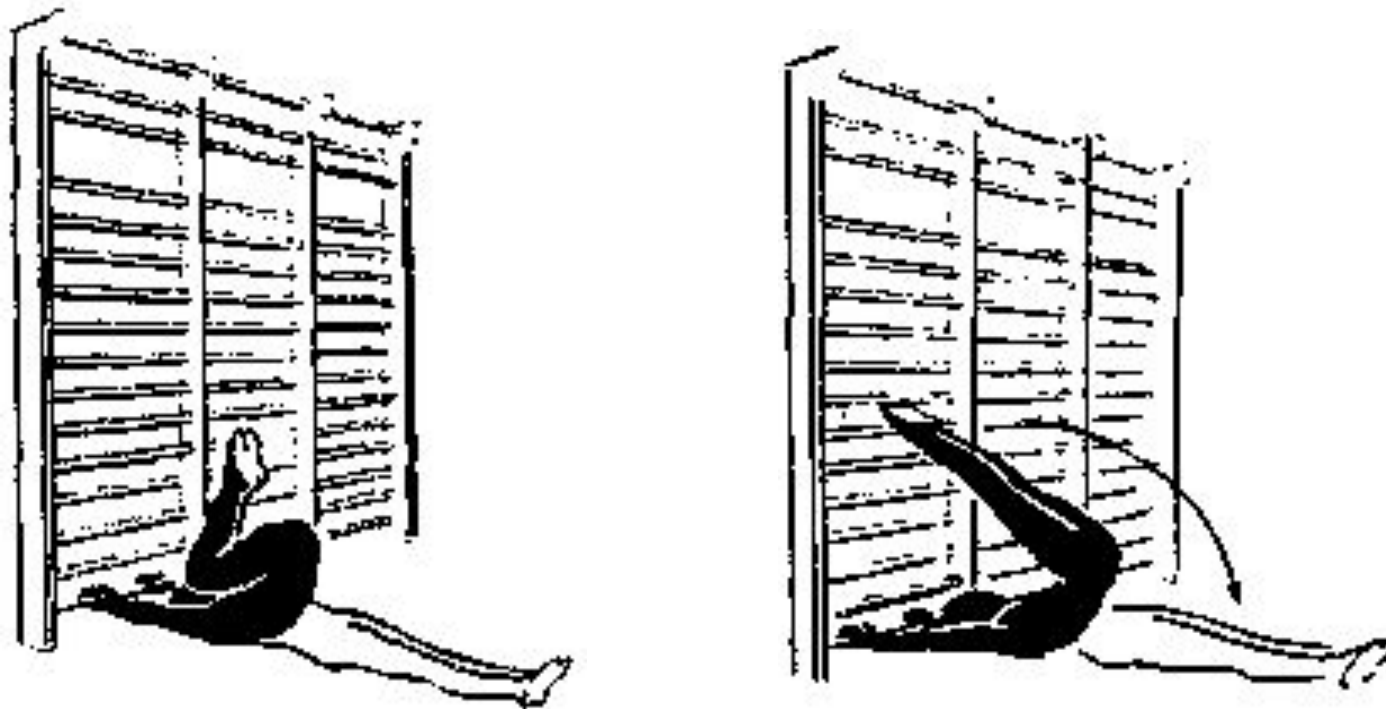
- 1-2. прогнуться, руки вверх;
- 3-4. И.П.



**И.П. лёжа на животе, руки  
за  
головой.**

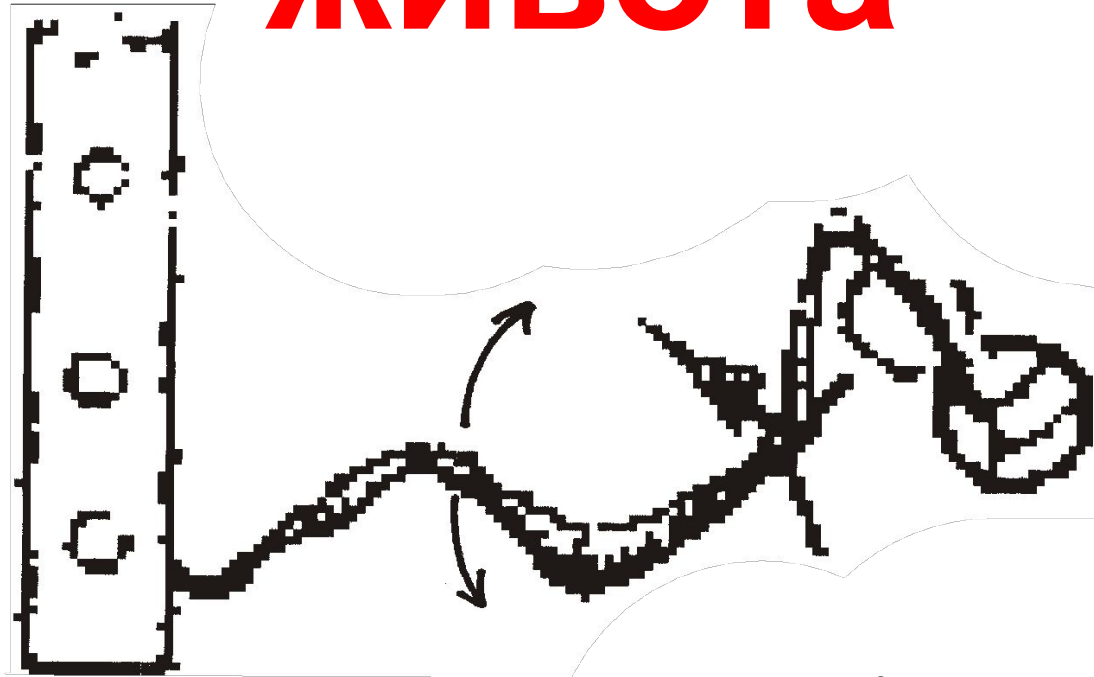
- 1-2. прогнуться, руки за головой;
- 3-4. И.П.

# 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  $\angle 90^{\circ}$  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.**



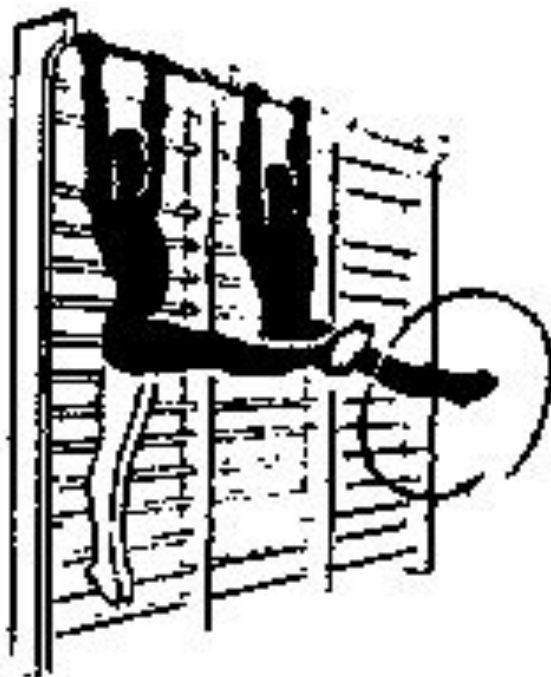
# Мышцы брюшного пресса

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.

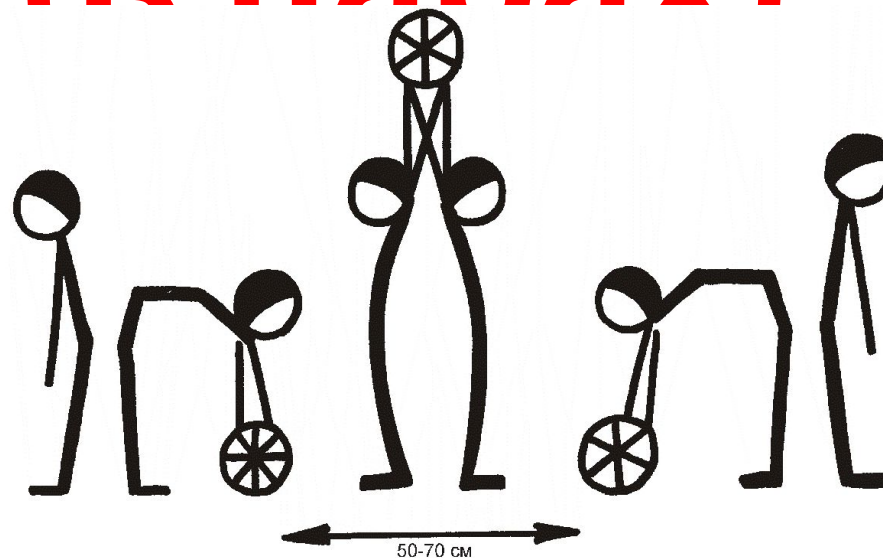
- 1-2. ноги вперед. 3-4. И.П.

- 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. – Ъ., 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.