

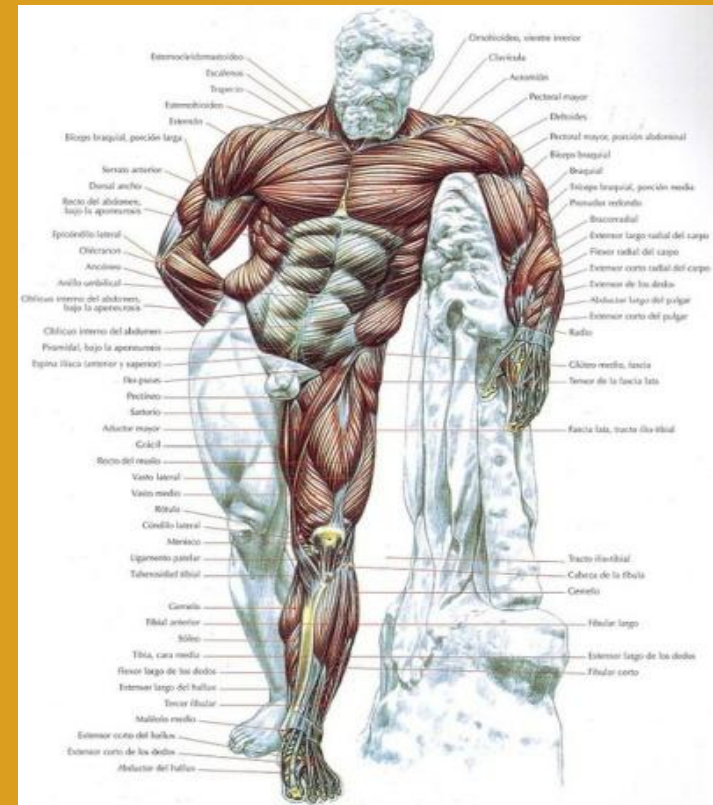
**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
10-Х КЛАССОВ**

**«Развитие силы интервальным  
методом тренировки».**

Выполнила: учитель физической  
культуры ГБОУ школы № 320  
Третьякова Е.Н.

# ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1. Научить учащихся интервальному методу тренировки для развития силы.
- 2. Способствовать развитию специальной и скоростно-силовой выносливости применяя интервальный метод.
- 3. Содействовать развитию дисциплинированности, интереса к занятиям физическими упражнениями.
- 4. Содействовать усвоению учащимися знаний о технике интервального метода для развития силы.



# ТЕХНОЛОГИИ:

- 1. Развивающего обучения
- 2. Обучения в сотрудничестве
- 3. Здоровьесберегающие.

Место проведения:

Спортивный зал ГБОУ школы № 320

Время проведения: 12 часов 05 минут

Инвентарь и оборудование:

Гимнастические скамейки – 4 шт, маты – 2 шт, набивные мячи 5 кг – 2 шт, гантели – 4 шт по 2 кг, блины – 4 шт по 10 кг и 4 шт по 5 кг, скакалки – 4 шт.

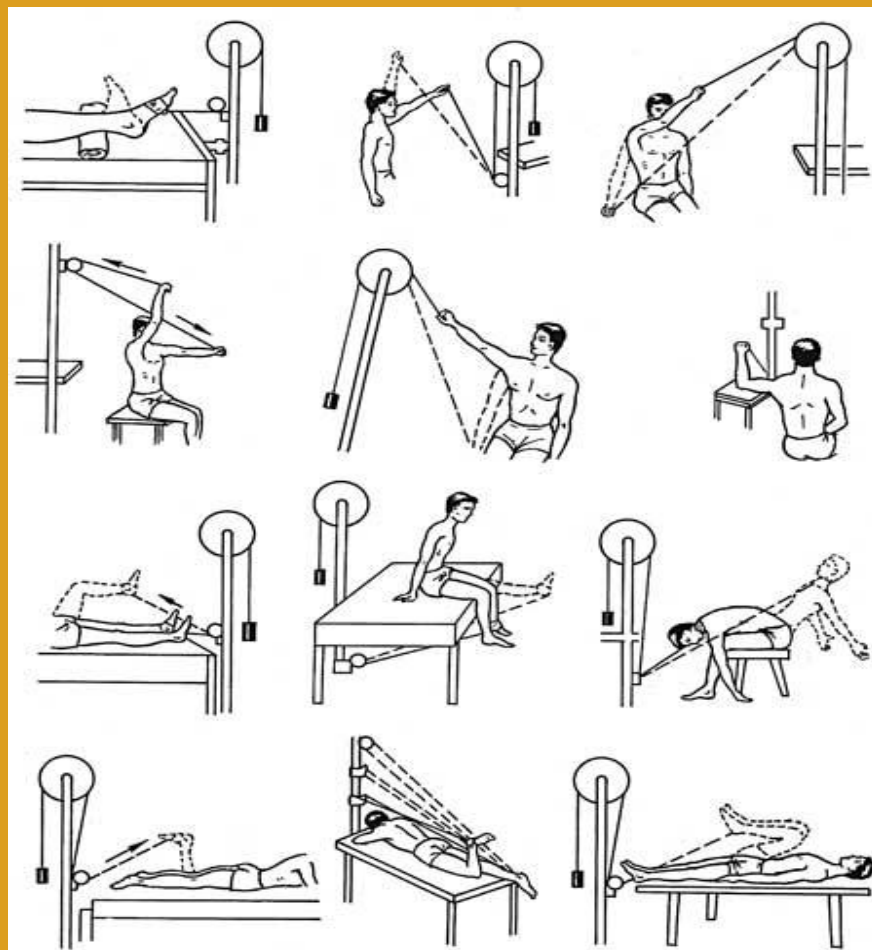
# ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

**Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.**

**Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.**

**Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма и работу (упр. 3, 4, 5,6)**

**Содействовать развитию внимания и быстроты реакции на звуковой сигнал.**



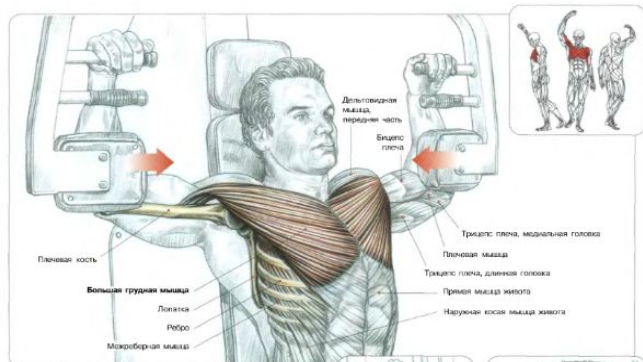


# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ГРУДЬ

11

## СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ



Сидя на тренажере. Руки держать в горизонтальном положении, локти упереть в рычаги, предплечья и запястья расслабить:

- сделать выдох и свести руки как можно ближе друг к другу;
- сделать выдох по окончании движения.

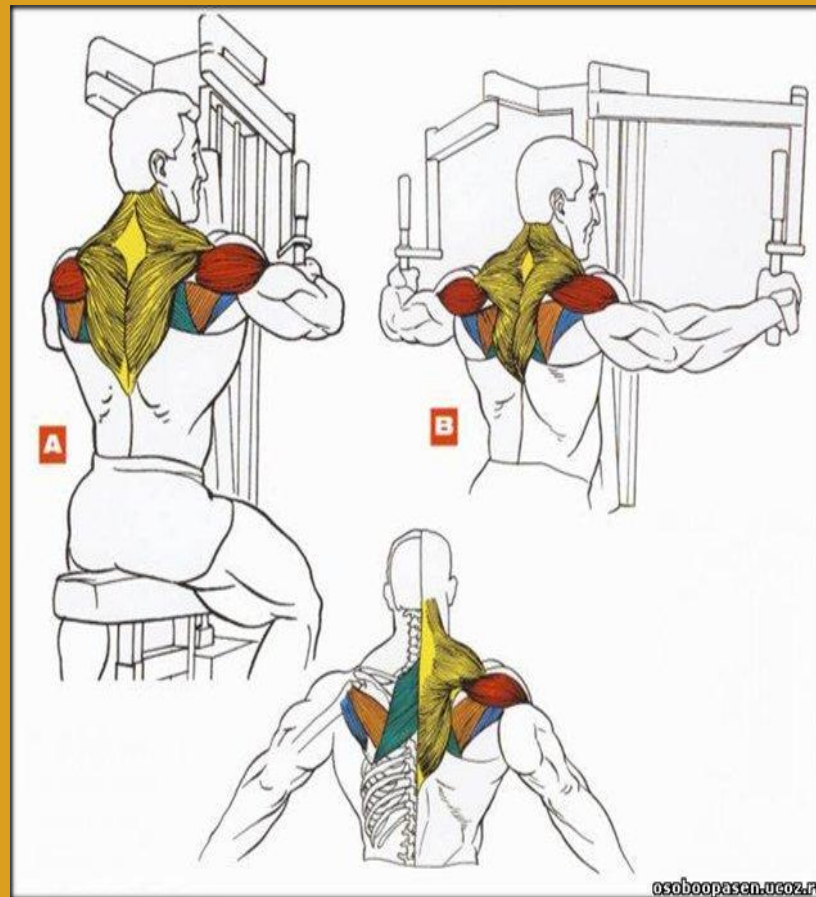
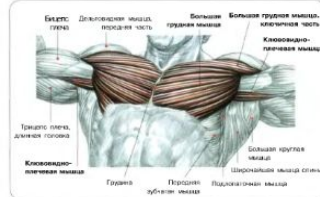
Это упражнение развивает большие грудные мышцы. Во время сведения лопатки сию локализует усилие на уровне внутренней части мышц груди, также разрабатываются ключицидно-грудные мышцы и короткую головку бицепса. Это упражнение рекомендуется начинающим, так как позволяет достаточно закрепить перед выполнением упражнений с более сложными движениями.



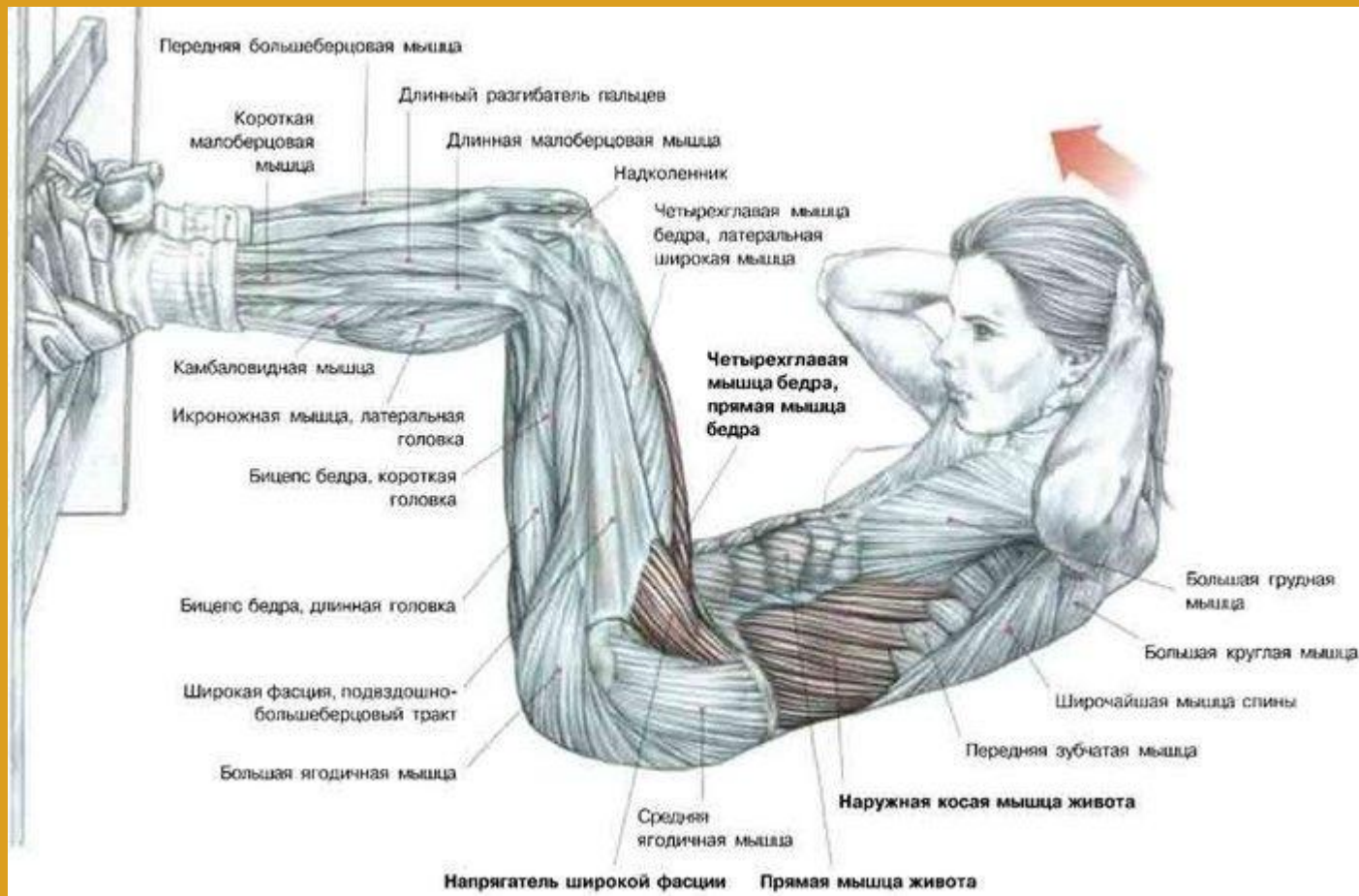
ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ



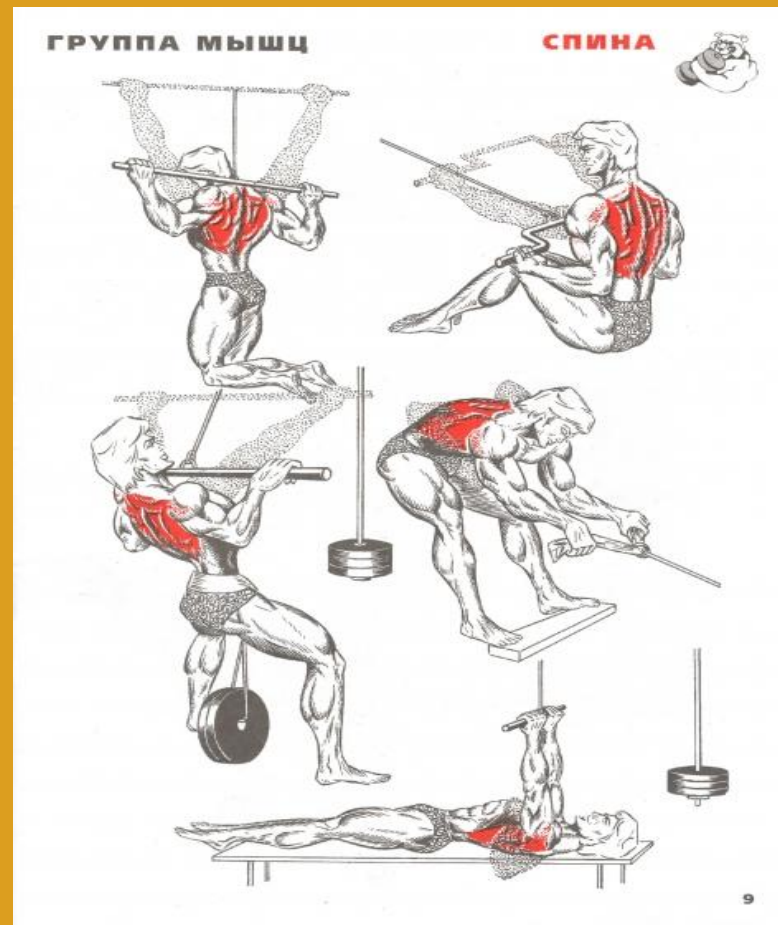
ВАРИАНТ  
На специальном тренажере.



# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

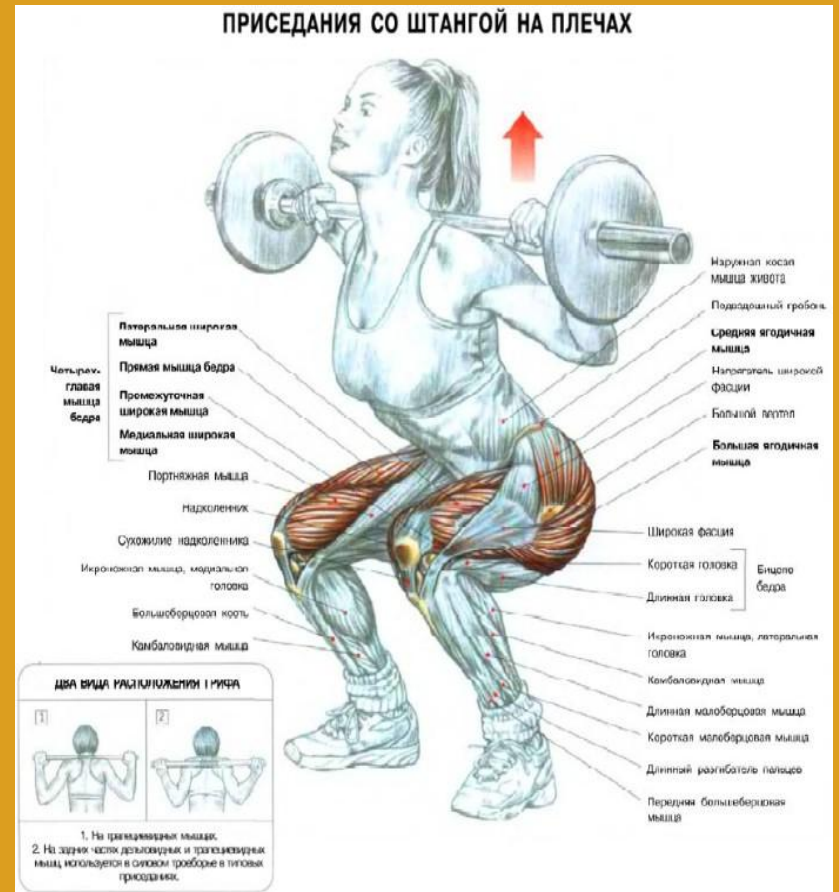


# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ





# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

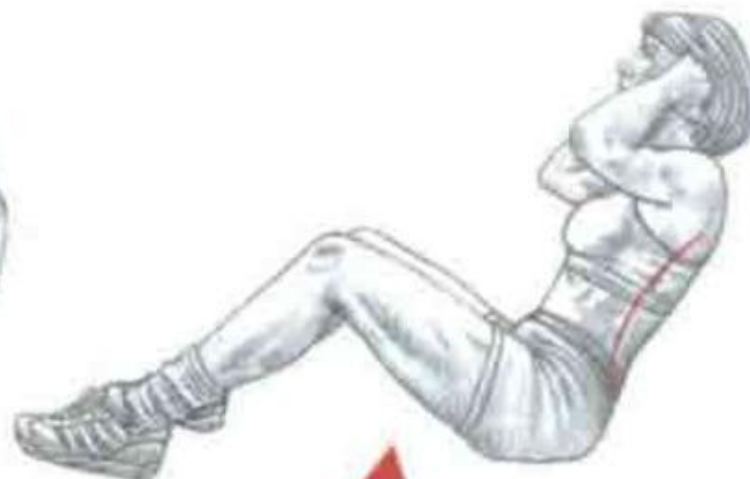


# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

При выполнении упражнений, разрабатывающих брюшные мышцы, очень важно округлять спину



**ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, СПИНА  
ОКРУГЛЕННАЯ**



**НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, СПИНА  
ВЫГНУТА**