**Тема урока**: **Кроссовая подготовка 4 класс**

**Задачи урока:**

- обучение бегу по дистанции

обучение бегу с преодолением естественных препятствий

- развитие выносливости, силовых и координационных способностей.

**Необходимое оборудование и инвентарь**: мячи, свисток, полоса препятствий.

**Место проведение:** спортивная площадка

Учитель: Голуб П.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть. | Построение.  Приветствие. Сообщение задач урока.  Замер ЧСС за 6 сек. | 2 мин. | Учитель.  Замеряется ЧСС в |
| Подготовительная часть. | 1. Бег 700м  2. Замер ЧСС после бега.  3. Построение в три шеренги. **Выполнение общеразвивающих упражнений.**  I. И.п. – о.с., руки к плечам. Круговые движения руками: 1-4 – вверх, дугами назад; 5-8 – вниз, дугами вперед.  II. То же, но руки в стороны.  III. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты плечевого пояса: 1 – вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – влево, руки в стороны; 4 – и.п.  IV. То же, но руки за головой.  V. И.п. – о.с. 1 – руки вверх, прогнуться. потянуться; 2-3- - наклоняясь вперед, коснуться руками носков; 4 – и.п.  VI. И.п. – упор присев. 1 – выпрыгивая вверх, прогнуться. 2 – и.п. | 4 мин.  1 мин.  5 мин.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | В колонне по одному, дистанция 2 м, скорость 4-5м/сек. Следить за порядком в строю, постановкой корпуса, работой рук, внешними признаками здоровья учащихся. Замер произвести после ходьбы 50 м. Сравнить с цифрами в состоянии покоя. |
| Основная часть | **1. Специальные упражнения для совершенствования техники бега**.  I. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях под прямым углом. Имитация движений руками при продолжительном беге.  II. То же, но при движении руки назад разноименная нога, сгибаясь в коленном суставе, поднимается вверх.  III. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях под прямым углом. Толчком двух ног легкие подпрыгивания на месте с имитацией движений рук при беге.  IV. Бег с высоким подниманием бедра.  V. Бег с захлестыванием голени, руки за спиной.  VI. Прыжки на одной ноге.  VII. Толчками обеих ног продвижение вперед.  **2. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса.**  Сгибание рук в упоре лежа (6- 12 раз) с чередованием выполнения наклонов в положении стоя (20 раз).  **3. Полоса препятствий.**  Полоса препятствий складывается из бега по горочке вверх и вниз, передвижения в висе на руках согнув ноги по параллельно установленным перекладинам, оббегании «змейкой» вкопанных до половины автомобильных покрышек, влезания на вертикально вкопанную лестницу, перелезания на другую сторону, спускания с лестницы, ходьбе по буму, перепрыгивании невысоких барьеров.  **4. Игра «Догони и обгони».**  Ученики выстраиваются в колонну в зависимости от уровня подготовленности: впереди стоят более слабые дети.  По сигналу учителя, с интервалом 5-7 сек., учащиеся выбегают из положения высокого старта поочередно и бегут по дистанции 400м, стараясь, чтобы их не обогнали те, кто выбежал позже. Задача тех, кто сзади – догнать и обогнать как можно больше бегунов впереди.  После выполнения пробегания, каждый сообщает, сколько человек ему удалось обогнать.  Замер ЧСС.  **5. Игра «Собачки».**  Игроки образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии 1-2 м. Они получают мяч, который должны передавать друг другу любыми способами, но только не водящим – «собачкам», которые находятся внутри круга и стараются перехватить мяч. Тот, кто поймает мяч, присоединяется к бросающим. Внутри круга стоит примерно одна треть всех игроков. Игра заканчивается, когда все «собачки» или большинство присоединятся к играющим. | 8 мин.  2 мин.  6 мин.  4 мин.  5 мин. | Следить за тем, чтобы угол сгибания рук в локтевых суставах не изменялся, локоть отводить назад до отказа, при движении рук вперед кисть поднималась до уровня лица, плечи были опущены.  Следить за правильным положением туловища (оно не должно быть наклонено назад, бегун не должен раскачиваться), выполняя упражнение, активно работать руками, колени поднимать до уровня пояса. Стараться, чтобы колени вперед не выносились, и туловище не наклонялось вперед. Следить, чтобы толчковая нога сгибалась в коленном суставе. Следить, чтобы дети выпрыгивали вверх, а не вперед, движения рук должны быть такими же, как и в беге.  Выполнить 3 серии.  Количество выполнений сгибания рук в упоре индивидуально.  Обращать внимание на правильное положение туловища, правильную работу рук и ног. При ходьбе по буму сохранять правильную осанку.  Обгонять только с правой стороны, не толкаться. Помнить все рекомендации для выполнения правильной техники бега.  Соблюдать технику безопасности при проведении игр с мячами. |