**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

 **ПЛАН УРОКА**

ТЕМА: **Бег по слабопересеченной местности до 1 км.**

ЗАДАЧИ: 1.Закрепление и совершенствование бега по пересеченной местности.

 2.Укреплять здоровье, содействовать физическому развитию учащихся.

 3. Воспитывать эстетические, волевые, нравственные качества, трудолюбия.

Место проведения: учебная спортивная площадка.

Инвентарь: полоса препятствий, секундомер, свисток,флажок.

Учитель физкультуры: Кононова Екатерина Султановна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока |  Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Ввод-но-под-гото-витель-ная часть- 8минут О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь - 30 М И Н У Т | 1.Построение. Рапорт. Приветствие. 2.Ознакомить с задачами урока. — Сегодня вы пробежите дистанцию 1000 м. Ваша основная задача — преодолеть всю дистанцию без отдыха. Время на дистанции будет измерено. Какие длинные дистанции существуют? (1000м, 3000м, 10 км, марафонская дистанция 42 км 195 м и пр.)3. Строевые упражнения на месте.  4. Ходьба: на носках, пятках, внешней стороне стопы, спортивная. (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс). 5.БЕГ: приставными шагами, «змейкой», «восьмеркой», спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с выносом прямых ног вперед, назад; подскоками, ускорение.6.Ходьба. Восстановление дыхания.  **Общеразвивающие упражнения на месте:** 1.И.п.-о.с.- руки на поясе.Круговые движения головы на 4 счета вправо, на 4 счета влево.  2.И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам, круговые движения в  плечевом суставе на 4 счета вперед, на 4 счета назад.  3.И.п.- то же.Сч.1- поворот туловища вправо с отведением  правой руки назад, сч.2- и.п.; сч.3-4 – влево.  4.И.п.- то же, наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.  5.И.п.- стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны, «мельница»,сч.1- правой рукой достать левую ногу; сч.2- левой рукой достать правую ногу.  6.И.п.-о.с.-сч.1- руки вверх,сч.2- наклон вперед, сч.3- присед, сч.4- и.п.  7.И.п.- о.с.- прыжки.сч.1-2- ноги врозь, руки верх, хлопок над головой; 3-4- ноги вместе, руки вниз.  8.И.п.-о.с.- сч.1-3- прыжки на двух ногах,сч.4- поворот на 180.Молодцы, разминка окончена. На беговую дорожку марш! **Правила поведения на кроссе:****-** не следует начинать кросс с большой скорости, можно не дойти до финиша;- бег на длинную дистанцию надо начинать медленно и увеличивать скорость постепенно;- надо быть внимательным при перепрыгивании или перешагивании через арыки, упавшие деревья;- нельзя быстро бегать в густо заросшей местности, потому что там могут быть ямы, камни;- болота, низины нужно обходить. **Лидирование.**Никогда не надо стремиться возглавить группу. Это может позволить только тот, кто уверен в полном превосходстве над другими. **Финиширование**.Вначале нужно бежать по своим силам, выбрав посильный темп. Затем, можно пристроиться за кем-либо из бегущих, используя его в качестве лидера. Ближе к финишу, если есть силы, следует обойти лидера и бежать быстрее. **Прыжком в шаге –** пользуются при преодолении не широких горизонтальных препятствий. За несколько шагов до препятствия, ускорить движение и наметить место отталкивания.**Тестирование бега на 1000 метров с высокого старта (до 10 мин.).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Результат** |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 5 мин и меньше | 5 мин 30 с и меньше |
| Средний | 5 мин 1 с — 5 мин 30 с | 5 мин 31 с — 6 мин |
| Низкий | 5 мин 31 с и больше | 6 мин 1 с и больше |

 Молодцы ребята, справившись с усталостью, вы преодолели дистанцию. Вы должны знать, что данный бег развивает выносливость. За проявленную силу воли все вы достойны отличных отметок..Подвижная игра «Наступление»Подведение итогов, объявить команду победителя. |  30с. 1мин30с.  30с. 40м.  40м.1мин. 5мин. 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р  6-8р 6-8р  6-8р  6-8р  6-8р 1мин.  1мин.1мин.1мин15мин1мин 10 мин.  | Обратить вниманиена здоровье детей.Следить за осанкойСпина прямая.Соблюдать дистанцию.Выше бедро, чаще шаг, ноги прямые, 80% от силы.Следить за дыханием.Следить за осанкой.Полный круг движения.Спина прямая,Наклон глубже. Ноги прямые.Руки прямые.Спина прямая. Следить за счетомСледить за осанкой.Следить за правильным выполнением заданияПолный круг движения.Шире круг движения.Скорость выбирать по самочувствию. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища.Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции.При беге по глинистому, сырому и скользкому грунту лучше бежать мелкими частыми шагами, несколько больше обычного расставляя в стороны стопы.Интервал отдыха1 мин.Проводят сравнение результатов, полученных каждым учеников в начале и конце учебного года Напомнить правила игры. |
|  Зак- лю- чи-  тель- ная часть 2 мин. |  1. Построение.
2. Подведение итогов прошедшего урока.
3. Домашнее задание.
 |  1мин. 1мин. 1мин. | Исправление ошибок.Выявление лучших.Выставление оценок. |