

**Тема урока:** «Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий».

Цели и задачи:

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья
- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- профилактика плоскостопия
- формирование правильной осанки

2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие двигательных способностей
- ориентировать учащихся на сохранение правильной осанки;

3. Воспитательные:

- формирование дисциплинированности, настойчивости, инициативности.

**Инвентарь:** фишки, мячи.

**Место проведения:** спортивный зал

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<b>Подготовительная часть</b>	<b>10 мин.</b>	
	1. Построение в одну шеренгу: а) рапорт физорга класса; б) приветствие; в) проверка учащихся; г) сообщение задач урока.	1 мин.	Обратить внимание на наличие спортивной одежды.
	2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне: а) направо; б) налево; в) кругом.	1 мин.	Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.
	3. Ходьба и её разновидности: а) походный шаг; б) на носках, руки вверх; в) на пятках, руки на поясе; г) на внешней стороне стопы, руки на поясе; д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;	1 мин.	Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь.  Спина прямая, голову не наклонять.

	<p>е) в полуприседе, руки на поясе;</p> <p>ж) в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью.</p>		
	<p>4. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:</p> <p>а) И.п. – средняя стойка, руки на пояс: наклоны головы 1 – влево; 2 – вправо; 3 – вперед; 4 – назад.</p> <p>б) И.п. – средняя стойка, руки на пояс: повороты головы 1 – влево; 2 – вправо.</p> <p>в) И.п. – средняя стойка, руки на пояс: вращение головы 1 – влево; 2 – вправо.</p> <p>г) И.п. – средняя стойка, руки перед грудью: рывки руками 1- рывки руки перед грудью; 2- рывки руками слева; 3- рывки руки перед грудью; 4- рывки руками справа.</p> <p>д) И.п. – средняя стойка, руки вверху: вращение руками 1- 2 –вращение руками вперед; 3- 4 – вращение руками назад.</p> <p>е) И.п. – широкая стойка, руки на пояс: наклоны руками 1- наклоны руками к левой ноге;</p>	<p>5 мин. 4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Упражнения выполнять чётко, равномерно.</p> <p>Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»</p> <p>Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»</p> <p>Спина прямая, голову держать ровно, по сторонам не смотреть.</p> <p>Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!».</p> <p>Движения плавные, с наибольшей амплитудой.</p> <p>Движения плавные с наибольшей амплитудой.</p> <p>Удерживать равновесие туловища.</p> <p>Прыгать высоко, приземляться на носочки.</p> <p>Постепенно увеличивать темп.</p>

	<p>2- наклоны руками по центру;</p> <p>3- наклоны руками к правой ноге;</p> <p>4- в исходное положение.</p> <p>ж) И.п. – широкая стойка, руки на пояс: наклоны туловищем</p> <p>1- наклоны туловища вперед;</p> <p>2- наклоны туловища назад;</p> <p>3- наклоны туловища влево;</p> <p>4- наклоны туловища вправо.</p> <p>з) И.п. – сед на левую ногу правую в сторону: руки перед грудью, перекаты с левой ноги на правую</p> <p>1- перекат влево;</p> <p>2- перекат вправо.</p> <p>и) И.п. -узкая стойка, руки на пояс: прыжки</p> <p>1- прыжки на левой ноге;</p> <p>2- прыжки на правой ноге;</p> <p>3- прыжки на двух ногах.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	
	<p>5.</p> <p>. Бег и его разновидности:</p> <p>а) лёгкий бег;</p> <p>б) с высоким подниманием бедра, руки за спину;</p> <p>в) с захлёстыванием голени, руки перед грудью;</p> <p>г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;</p> <p>д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;</p> <p>е) с выносом прямых ног: - вперёд, руки за спину;</p>		<p>Спина прямая, угол бедро-голень - 90°, носок оттянут, вперёд не наклоняться.</p> <p>Передвигаться на передней части стопы.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>После перестроения в шеренгу произвести перерасчёт на 1-4 и равномерно распределиться по</p>

	<p>- назад, руки перед грудью;</p> <p>- в стороны, руки на поясе.</p> <p>ж) бег скрестными шагами, руки в стороны;</p> <p>з) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд;</p>		площадке.
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>25 мин.</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерный бег.</li> <li>2. Чередование бега и ходьбы (50м бег, ходьба 100м).</li> <li>3. Бег по кочкам (обручам).</li> <li>4. Бег с преодолением препятствий (конусов или скамеек).</li> <li>5. Бег с ускорением.</li> <li>6. Бег по полосе препятствий.</li> </ol>		
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин.</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.</li> <li>2. Построение, подведение итогов.</li> <li>3. Домашнее задание: по теме урока</li> </ol>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Объявить лучших в выполнении упражнений.</p> <p>Краткий анализ урока.</p>