

Разработка урока физической культуры по теме «Кроссовая подготовка. Развитие выносливости».

Урок физической культуры в 7а классе

Дата проведения: 19 апреля 2017 года

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бегом.

Задачи урока: Задачи урока:

1. **Образовательная** - закрепление техники фартлек, дальнейшее её совершенствование; развитие силовой выносливости и координации; - коррекция осанки.
2. **Воспитательная** - воспитание чувства выносливости, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу, умения выполнять коллективные действия, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.
3. **Оздоровительная** - содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Место проведения: спортивный стадион;

I этап. Подготовительная часть.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на 4-8 счетов (ОРУ)

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
2. Круговое вращение головы влево, вправо.
3. Исходное положение ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз, рывки руками.
4. Руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками без поворотов.
5. Руки вперед и в сторону (упражнение ножницы)
6. Круговые вращения руками вперед-назад.
7. Наклон туловища вперед-назад, вправо-влево.
8. Наклон туловища к левой ноге. Между, к правой.
9. Наклон туловища вправо-влево, прогнувшись.
10. Упражнение мельница.
11. Выпад правой ноги вперед, левую ногу отставить назад, 3 качка, прыжок. Смена ног.
12. Руки вперед, в стороны, мах правой ноги к левой руке, затем наоборот.

13. Исходное положение ноги вместе, руки за голову (приседание, полный цикл).

Учащиеся пробуют себя в качестве учителя на определенных этапах разминки.

II этап. Основная часть.

Беговые упражнения. (Выполняются под команду учителя)

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Захлест голени (назад).
3. Бег на прямых ногах.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Выпад на каждый шаг.

Фартлек. (Один из учеников напоминает правила проведения тренировки фартлек)

Фартлек (швед. fartlek — «скоростная игра») — разновидность интервальной циклической тренировки. Данная программа была разработана Гёстой Хольмером для бегунов, соревнующихся в кроссе по пересечённой местности. Занимающийся не должен ощущать во время занятий слишком большого дискомфорта. Кроме того, для улучшения результатов и профилактики травм нужно обязательно включать в программу достаточную разминку и заминку.

В процессе тренировки чередуются сессии со средней и более интенсивной нагрузкой, а также периоды восстановительного отдыха.

Плюсы фартлека

Если говорить о преимуществах фартлека, то следует отметить: развитие выносливости, развитие силы, развитие скорости бега. Этим фартлек похож на прочие интервальные тренировки. Основными плюсами фартлека можно назвать: это психологически расслабленная тренировка, фартлек поможет бегуну понять свой организм, развивает выносливость и, что немаловажно, — психологическую устойчивость.

III этап. Заключительная часть.

Подведение итогов урока. Общая оценка проделанной работы на уроке.