**План-конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 5 класса**

**Тема: «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.»**

Кросс – передвижение на местности с преодолением встречных препятствий. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

Передвижения в условиях разнообразного рельефа местности способствуют эффективному развитию физических и волевых качеств, совершенствованию разнообразных двигательных умений. А главное – занятия на свежем воздухе в наивысшей степени способствует укреплению здоровья.

**Задачи урока**

1. Развитие скоростной выносливости.
2. Изучение способов для преодоления препятствий.

**Продолжительность урока**: 40 мин.

**Место проведения**: спортивная площадка.

**Ход урока.**

**I. Вводная часть (10 мин)**

Построение, строевые упражнения.

ОРУ в движении

Равномерный бег 500 метров.

Построение в круг ОРУ на гибкость.

СБУ – 100 метров.

**II. Основная  часть. (25 мин)**

В процессе передвижения по пересечённой местности периодически встречаются самые разнообразные препятствия, которые необходимо наиболее рационально преодолевать. На этом уроке мы изучим три способа преодоления препятствий.

1. ШАГОМ.

Передвигаться по недлинным, находящихся не высоко над землёй брёвнами, надо мелкими быстрыми шагами, балансируя руками для сохранения равновесия.

        Ходьба по начерченной на полу прямой линии 3-4 раза (30 метров).

        Передвижение по прямой линии правым и левым боком приставными шагами 3-4 раза (30 - 40 метров).

        Пробегание по прямой линии с изменением скорости 2 -3 раза (40-50 метров).

        Ходьба и бег по гимнастической скамейке 2-3 раза.

        То же приставными шагами правым и левым боком. 2- 3 раз

        То же на низком гимнастическом бревне 2-3 раза.

        60 метров с максимальной скоростью через лёгкий бег (измерение ЧСС).

2. ПРЫЖКИ В ШАГЕ.

        Прыжки «в шаге» на каждый шаг (10-15 прыжков)

        То же, через 1 -3 беговых шагов (2-3 раза)

        То же, через 5-7 и более беговых шагов (2-3 раза)

        Преодоление небольших  горизонтальных препятствий прыжком «в шаге» с места, с разбега, толкаясь левой и правой ногой (2-3 раза).

3. МНОГОСКОКАМИ.

        Прыжки с ноги на ногу на протяжении 30- 50 м (1-2 раза)

        Прыжки – многоскоками по кружочкам, расположенных на разном расстоянии друг от друга  40-50 метров (1-2 раза).

Измерение ЧСС.

**III. Заключительная часть урока (5мин).**

Подвижная игра, развивающая выносливость**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название игры | Класс | Основныеупражнения | Замечания по проведению и выполнению |
| «На север, на юг, на запад, на восток» | 5-6 | Интервальный бег | Учитель указывает на направление бега и после каждого отрезка на допущенную ошибку в направлении пробегаются дополнительно отрезки (по усмотрению учителя). |

Построение:

Итоги урока.

**Домашнее задание** – повторение всех изученных упражнений на уроке.