**План урока физической культуры № 57, 58.**

**15.04.2020г. 8-А класс. Тема1. Бег на 1000 метров. Тема 2. Равномерный бег 14 мин. Подвижные игры.**

**Ход урока.**

**1. Ознакомиться с текстом о значении кроссовая подготовки.**

Кроссовый бег требует хорошей физической формы. Сила и быстрота – далеко не все качества, которые необходимы для достижения высоких результатов. Одним из самых главных компонентов в этом процессе является кроссовая подготовка. Она включает целый комплекс упражнений. Каковы они и их значение в физическом воспитании? В этих вопросах нам и предстоит разобраться. Для чего нужна подготовка? Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях. Разминка Уроки кроссовой подготовки следует начинать с разминки. Она может длиться от 5 до 15 минут. Не стоит усердствовать, чтобы поберечь силы для выполнения основных упражнений. Комплекс разминки включает разные виды ходьбы (на носках и на пятках), бег приставным шагом на правый и левый бок и упражнение на дыхание. В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать классические вращения головой и руками, наклоны вперед/назад, выпады и прыжки. Средства тренировки Кроссовая подготовка может включать определенные предметы. Ими являются палки, гантели, набивные мячи, гимнастическая стенка, скамейка, скакалка и даже штанга. Все эти атрибуты предназначены для большей нагрузки на мышцы тела, развитие внимания, ловкости и включаются в процесс подготовки постепенно. Это могут быть подтягивания, прыжки с мячом, броски и передача его между участниками занятия особым способом. Главное правило выполнения упражнений с предметами – длительность и повторы подходов.

<https://www.youtube.com/watch?v=6fYPyyRXZ2s>

**2**.

**3. Повторить правила игры «Северный и южный ветер».** Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную - это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, дотронувшись до них рукой. Замороженные, по предварительной договоренности, принимают какую-либо позу (фигуру). Южный ветер стремится разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое время водящие меняются, и игра продолжается.

**4.Дом. задание: не засиживаться за компьютером. делать физические упражнения в перерывах.**