

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МОСКВЫ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ №661»

**ТЕМА УРОКА:
«КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. РАЗВИТИЕ
ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
РАВНОМЕРНЫМ МЕТОДОМ».**

Авторы: М.А. Горелик, Т.В.
Брюзгина.

Г. МОСКВА
2014г.

Цель урока: Научить обучающихся использовать равномерный метод развития выносливости при кроссовом беге

Задачи:

1. Расширить круг знаний о парке «Сокольники»
2. Познакомить с основными понятиями кроссовой подготовки и выносливости
3. Познакомить с равномерным методом развития выносливости
4. Пробежать кросс по тропе здоровья

Возрастной диапазон: 8 класс

ПАРК «СОКОЛЬНИКИ»



Парк «Сокольники» работает с 08:00 до 23:00, вход свободный.



УЧЕБНЫЕ ПЛОЩАДКИ

УЧЕБНАЯ ПЛОЩАДКА №1 ГЛАВНЫЙ ВХОД В ПАРК «СОКОЛЬНИКИ»



УЧЕБНАЯ ПЛОЩАДКА № 2

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПАРКА



ПАРК «СОКОЛЬНИКИ»



Путь к тропе
здоровья



Тропа
здоровья

УЧЕБНАЯ ПЛОЩАДКА № 3 ТРОПА ЗДОРОВЬЯ



Подсчёт ЧСС до начала
кросса



Ответственные вносят показатели
ЧСС
в рабочие листы группы

УЧЕБНАЯ ПЛОЩАДКА № 3

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ



Старт ответственных групп



Старт рабочей группы

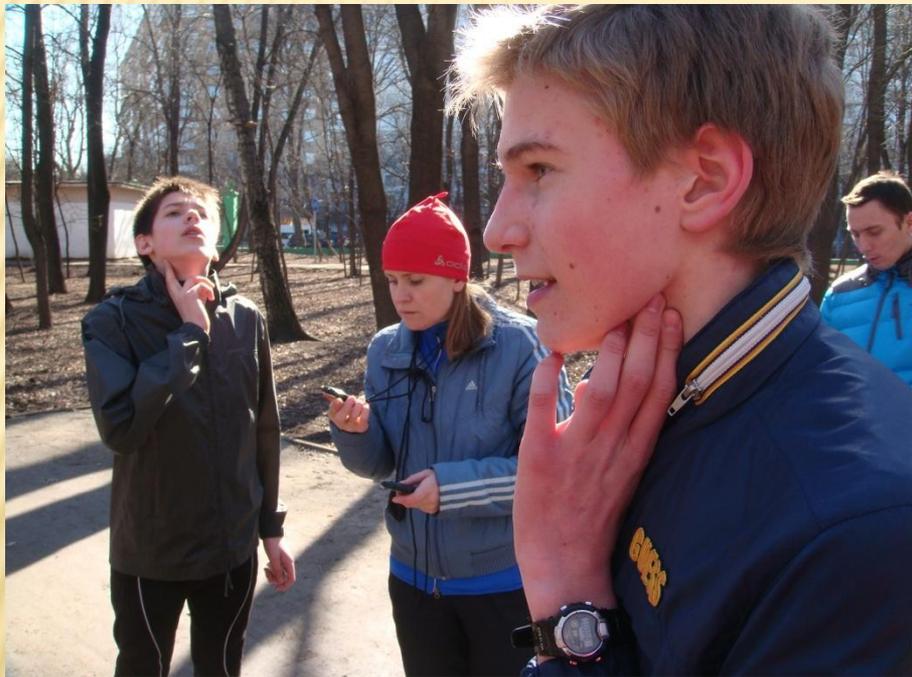
УЧЕБНАЯ ПЛОЩАДКА № 3 ТРОПА ЗДОРОВЬЯ



Кросс по тропе здоровья

УЧЕБНАЯ ПЛОЩАДКА № 3

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ



Ответственные
подсчитывают
ЧСС после кросса



Ответственные заносят показатели
ЧСС
участников своих групп после кросса

УЧЕБНАЯ ПЛОЩАДКА № 3 ТРОПА ЗДОРОВЬЯ



Ответственные делают
выводы,
подводят итог.



Участники урока получили
ситуационные
задания.

РАБОЧИЙ ЛИСТ ГРУППЫ

Рабочий лист группы

Группа №

1. Посчитать пульс до начала кросса и занести данные в таблицу.
2. Посчитать пульс после прохождения дистанции и занести значение в таблицу.
3. Проанализировать показатель ЧСС после прохождения дистанции, сравнив его с оптимальным значением для равномерного метода развития выносливости.

Показатель пульса (120-130 уд/мин) – скорость бега была ниже оптимальной

Показатель пульса (140-170 уд/мин) – скорость бега была оптимальной.

Показатель ЧСС (больше 170 уд/мин) – скорость бега была выше оптимальной.

№	Ф.И.	ЧСС до начала кросса	ЧСС после завершения кросса	Вывод: скорость бега ниже оптим. (Н), оптимальная (О), выше оптим. (В).
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ

- ✓ После посещения парка «Сокольники» к вам подходит репортер из газеты и просит рассказать ваши впечатления о парке. Что вам запомнилось и понравилось больше всего?

ОТВЕТ:

- ✓ Во время пробежке или прогулке в парке вам встречается человек с характерными признаками физического переутомления (бледность, затрудненное дыхание и т.д.). Ваши действия?

ОТВЕТ:

- ✓ На каникулы к вам приехали родственники из другого города и попросили вас сходить с ними в парк «Сокольники» и рассказать немного о нём. Пользуясь любыми источниками, составьте план своего рассказа.

ОТВЕТ: