

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

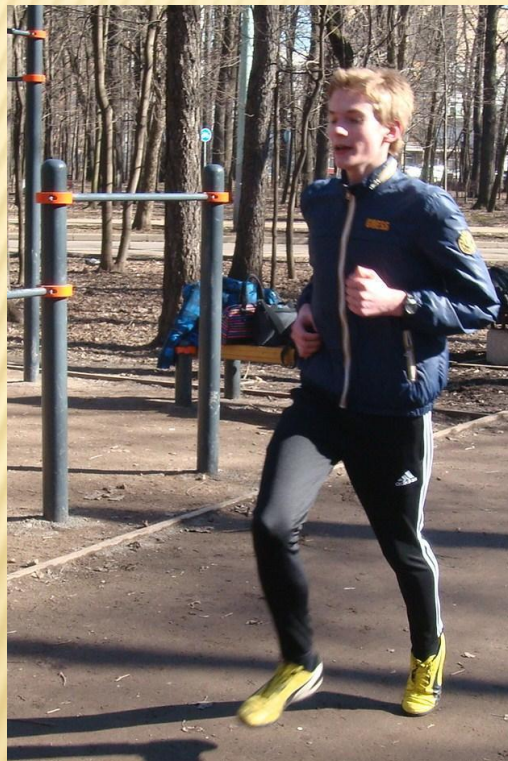


Старт ответственных групп



Старт рабочей группы

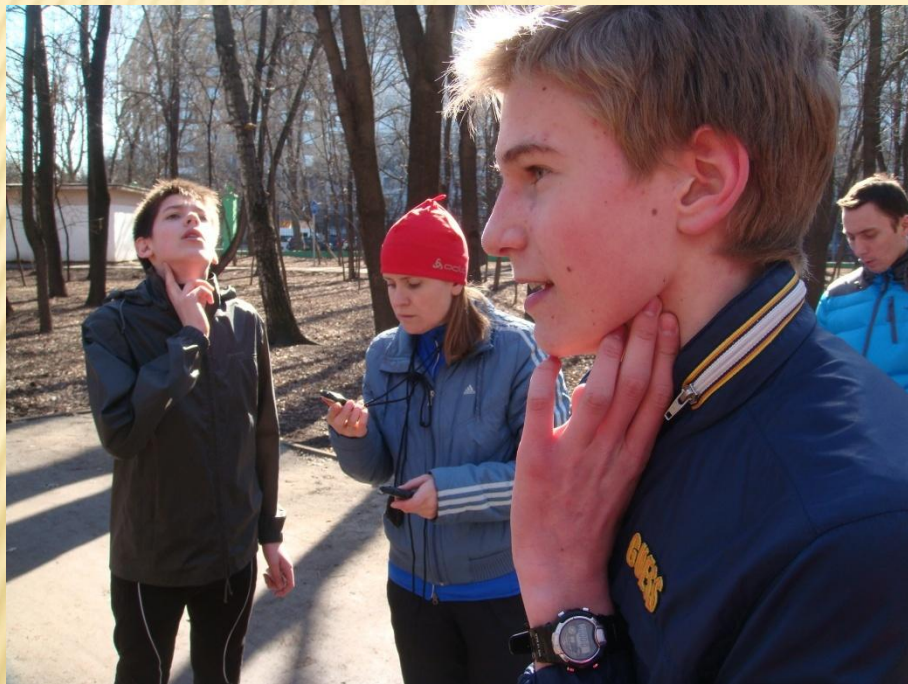
# УЧЕБНАЯ ПЛОЩАДКА № 3 ТРОПА ЗДОРОВЬЯ



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:**