Рассмотрено на заседании МО
учителей физкультуры
МБОУ «СОШ № 31»
Протокол МО 23.03.2020 г.
Руководитель МО _ И.Ю. Мзокова
Зам.дир. по УВР Е.Н.Чепурко

Предмет: Физическая культура

Класс: 5 А, Б.

Учитель: Мзокова И.Ю.

| № урока | Дата | | Тема урока | Эл.ресурс | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5А | 5Б | | | |
| 81-82 | 31.03 | 01.04 | Висы и упоры: перевороты, соскок, махи, наскок, смешанные висы и упоры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/ | Комплекс ОРУ №2 |
| 83-84 | 07.04 | 07.04 | Висы и упоры: перевороты, соскок, махи, наскок, смешанные висы и упоры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/ | Комплекс ОРУ №2 |
| 85-86 | 10.04 | 08.04 | Тема: кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Чередование ходьбы и бега 6-8мин. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/ | Комплекс ОРУ №2 |
| 87-88 | 14.04 | 15.04 | Медленный бег 6-8 мин., преодоление препятствий. Спортивные игры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/ | Комплекс ОРУ №2 |

- Примечание: для выполнения контрольных заданий в системе Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ необходимо будет зарегистрироваться в роли ученика.

**Обратная связь:** электронный журнал: учитель: Мзокова И.Ю., https://school31simf.eljur.ru/ ,

**Скайп:** (понедельник- пятница с 11-13 ч) https://join.skype.com/invite/bAYmbl9lehLI

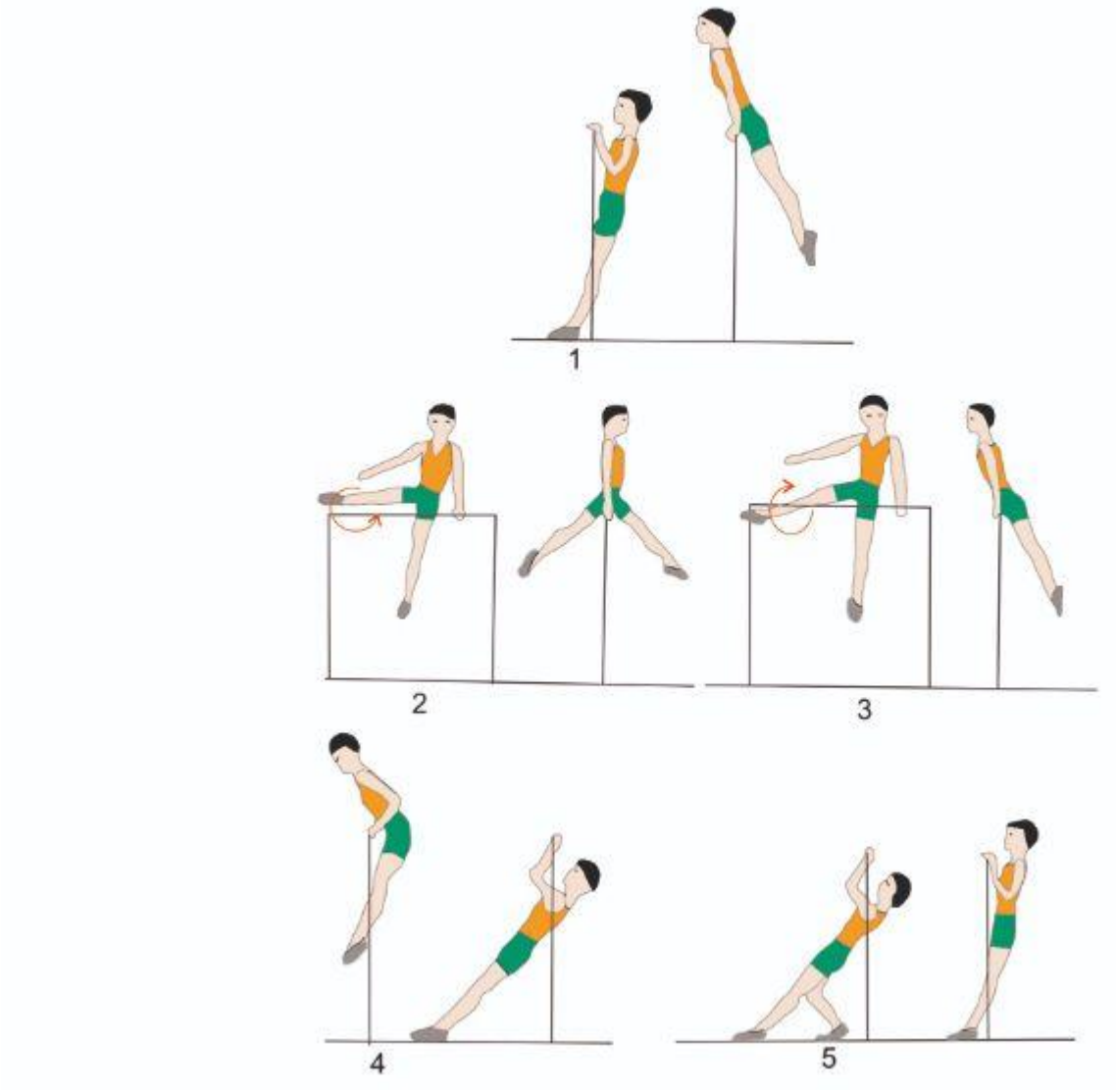
Электронные ресурсы:

- Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/
- Московская электронная школа: https://www.mos.ru/
- Фоксворд: https://foxford.ru/
- Учи.ру : https://uchi.ru/
- Открытое образование: https://openedu.ru/

Конспект урока

**Конспект на интерактивный видео-урок по предмету «Физическая культура» для «5» класса**

**Урок № 81-82.**




Упражнения на невысокой перекладине у учащихся 5 класса разучиваются отдельно и в дальнейшем выполняются в виде комбинации. В комбинацию входят такие упражнения, как: подъём переворотом из виса стоя, в упор; перемах правой; перемах правой назад; махом вперёд, сгибая руки перейти в вис лёжа на согнутых руках; вис стоя на согнутых руках.

**Конспект на интерактивный видео-урок по предмету «Физическая культура» для «5» класса**

**Урок № 85-86. Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

- выносливость;

- виды выносливости;
- беговые дистанции.

Урок посвящён упражнениям для разминки, упражнениям для развития выносливости.

**Глоссарий**

**Выносливость -** способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

**Разминка –** подготовка организма к выполнению физических нагрузок.

**Равномерный бег -** бег с одинаковой скоростью и нагрузкой в течении всей дистанции.

**Спринтер –** спортсмен, выполняющий бег на короткие дистанции.

**Стайер –** спортсмен, выполняющий бег на длинные дистанции.

**Марафонец –** спортсмен, выполняющий бег на дистанцию 42 км.195 м

**Основная литература:**


- Матвеев, А. П. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. [Текст] / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2014.


**Интернет-ресурсы:**


- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 09.07.2018).


## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Выносливость – важное физическое качество человека, которое проявляется в профессиональной спортивной и повседневной жизнедеятельности. Выносливость – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Польза от выносливости очевидна – повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы, вырабатывается заряд бодрости и отличное настроение.

Выносливость нужна людям разных профессий. Строителю поможет выносливость обращаться с тяжелыми материалами; грузчику – переносить вещи и мебель; скалолазу умело взбираться по горам; почтальону доставлять посылки и мешки с письмами.

В повседневной жизни выносливость нам пригодится при подъёме пешком на лестницу, при участии в туристических походах, при переносе тяжёлых предметов и даже просто продуктовых сумок!

В спорте существует множество различных дисциплин, где выносливость играет одну из значимых ролей в достижении результата.

Так, спортсмен, занимающийся бегом, и спортсмен, занимающийся тяжёлой атлетикой, обладают очень развитой выносливостью, тем не менее, упражнения для развития этого качества у них существенно отличаются друг от друга.

Мы можем развить выносливость, когда:

- бегаем на длинные дистанции;
- плаваем на длинные дистанции;
- ездим на велосипеде на длинные дистанции;
- ходим зимой на лыжах;
- преодолеваем полосы препятствий.

В зависимости от вида деятельности существует общая и специальная выносливость.

**Общая выносливость** – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы умеренной интенсивности, требующей функционирования подавляющего большинства скелетных мышц.

**Специальная выносливость** – способность человека проявлять выносливость в определенном виде спорта.

Специальная выносливость подразделяется на **силовую, скоростно-силовую и скоростную.**

Скоростная выносливость означает, что человек в течении длительного времени может заниматься скоростной работой. Он утомляется, но противостоит утомлению, не снижая темп и скорость движений.

**Скоростно-силовая выносливость** – человек может быстро выполнять физическую работу с максимальной нагрузкой в течении длительного времени. Это способность проявлять большую силу продолжительное время.

**Силовая выносливость** – это способность противостоять утомлению при работе почти **максимальной мощности** длительностью до 3-4 минут.

Отличным средством развития выносливости является равномерный бег длинные дистанции.

Мировой рекорд в беге на 1000 метров на открытом воздухе среди мужчин был установлен спортсменом из Кении - Ноем Кипроно Нгени. В 1999 году он пробежал эту дистанцию за 2.11.96 минуты.

Среди женщин мировой рекорд в беге на 1000 метров на открытом воздухе установила российская бегунья Светлана Мастеркова, в 1999 году на преодоление дистанции у неё ушло 2.28.96 минуты.

В легкой атлетике бег на короткие дистанции называется спринтерским (100, 200, 400 м). Бег на средние дистанции – 800, 1500, 3000 м. Бег на длинные дистанции – стайерский (длина более 3000 м). Есть ещё марафонская дистанция – 42 км 195 м, бег на этих дистанциях называется марафонским.

Существует бег с препятствиями - подвид бега. Он имеет название стипль-чез.

Также распространён бег с барьерами, бег с эстафетами.

В школе на уроках физкультуры проводится равномерный бег на 1000 м.

Прежде чем рассматривать правила бега, необходимо к нему подготовиться, а именно, провести разминку.

Разминка необходима чтобы размять спину, разогреть мышцы, подготовить себя и свой организм к бегу.

Последовательность разминки: шея-руки, корпус-ноги, от более мелких суставов к более крупным.

Теперь мы готовы к равномерному бегу на дистанцию 1000 м. Рассмотрим правила его выполнения.

Его можно проводить как в закрытом помещении, так и на улице.

В основе техники равномерного бега – спринтерский шаг, которому свойственен быстрый набор скорости (как мы с вами выяснили – спринтер – бегун на короткие дистанции).

Ученики выстраиваются в ряд. Учителем дается старт свистком.

На старте необходимо сделать стремительный рывок и потом перейти на свободный шаг и стараться поддерживать эту скорость и темп на протяжении всего расстояния.
Необходимо следить за своим дыханием и стараться дышать равномерно, вдыхать воздух носом и выдыхать ртом.

После завершения бега надо пройтись пешком, восстановить силы и дыхание.

Равномерный бег, бег с одинаковой скоростью на протяжении всей дистанции применяется для тренировки.

## *ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ*

**1.Разминка**

Выберите правильный ответ.

Нужно ли делать разминку перед бегом?

**[да, нет, по своему желанию]**

**Решение:** да.

**2.Виды бега**

Установите соответствие между названием и изображением.

**Решение**

| | |
|---|---|
| | Марафонский бег |
| | Бег с препятствиями |
| | Эстафета |

Такое решение верно, поскольку: марафонский бег – это бег на очень длинную дистанцию, его выполняют равномерно, без препятствий и резких ускорений; бег с препятствиями – вид бега, при котором необходимо преодолевать барьеры; эстафета – командный бег, при котором поочередно бегут несколько человек, передавая друг другу право бежать дальше – эстафетную палочку