***Кроссовая подготовка в условиях спортивного зала с применением нестандартного инвентаря и оборудования***

Внедряя новейшие достижения педагогической науки и практики, профильной области знаний, разработана система нового содержания физического воспитания и развития физических качеств, обучающихся с применением нестандартного инвентаря и оборудования, которая позволила улучшить спортивную результативность обучающихся, применить полученные знания и умения для построения адекватного своим особенностям и жизненным целям здорового образа жизни.

Проведение кроссовой подготовки в условиях школьного спортивного зала с использованием нестандартного инвентаря и оборудования.

Раздел «Кроссовая подготовка» включен в учебную программу как вспомогательный, заменяющий раздел лыжной подготовки в случае невозможности проведения занятий на лыжах из-за погодных условий или отсутствия мест для занятий. Целесообразность такой замены обусловлена однотипностью упражнений в передвижении на лыжах и в кроссовом беге по характеру работы и эффекту физиологических воздействий.

Как известно, под кроссовым понимается бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Однако в некоторых климатогеографических регионах, нередко в ненастье, в слякотную, сырую погоду затруднено проведение уроков на открытом воздухе не только лыжной, но и кроссовой подготовки. В то же время исключение названных видов упражнений из арсенала средств физической подготовки обучающихся, бесспорно, снижает эффективность развития одного из наиболее важных (базовых) двигательных качеств - выносливости к длительной работе циклического характера - и сопряжено с трудностями формирования ценных прикладных качеств.

Жизнь подсказала нам, что единственная, пожалуй, возможность восполнить отмеченный недостаток – это проведение урока в условиях спортивного зала с использованием метода моделирования (имитации) ситуаций, характерных для кроссового бега. При грамотном подходе к организации и подбору содержания подобных занятий вполне реально качественное решение всего комплекса педагогических задач (оздоровительных, образовательных, воспитательных), укладывающихся в рамки потенциальных возможностей данного вида упражнений.

Прежде всего, в таких случаях предварительно предусматривается подготовка мест занятий, организация и методика проведения урока, а также решая многие другие вопросы. Итак, обо всем по порядку.

**Подготовка места занятий.** В соответствии с задачами урока намечаю условную трассу кроссового бега, на которой выделяю отдельные участки, имитирующие грунт различных жесткости и покрытия твердый – деревянное покрытие пола; мягко-упругий – 2-3 гимнастических мата, уложенных дорожкой; скользкий – участок пола с лежащими на нем переплетенными скакалками). Вдоль трассы с соблюдением правил безопасности занятий в спортивном зале расставляю инвентарь и оборудование, имитирующее естественные препятствия, преодолеваемые следующими способами:

- обеганием – лужи (лежащие гимнастические обручи), кучи хвороста (лежащие крест накрест 3-4 гимнастические палки), растущие деревья (5-7 стоек высотой до 140 см., расположенных в шахматном порядке);

- перешагиванием с наступанием – лежащее поперек сухое бревно (гимнастическая скамейка);

- перешагиванием или прыжком в шаге – гнилое или скользкое бревно (гимнастическая скамейка, лежащая узкой частью вверх), неширокий ров, канава (лежащий поперек гимнастический мат), камни-булыжники или высокие кочки (набивные мячи, лежащие по линии бега на расстоянии бегового шага один от другого);

- прыжком с опорой рукой – наклонно стоящее дерево (гимнастическая скамейка, укрепленная наклонно у гимнастической стенки);

- перелезанием боком по отношению к препятствию (гимнастическое бревно);

- пробеганием по уменьшенной опоре – бревну, положенному через ручей или канаву с водой (стоящая на полу в направлении бега гимнастическая скамейка);

- передвижением по наклонной плоскости – вбегание на пригорок или спуск со склона (две вплотную и наклонно поставленные гимнастические скамейки).

**Организация и методика проведения урока.** После построения и сообщения задач урока провожу вводную часть, в которую наряду со строевыми и общеразвивающими упражнениями на растягивание основных групп мышц, включаю специальные беговые упражнения (семенящий бег, бег с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием бедра). Они обеспечивают подготовку занимающихся к качественному овладению техникой основных упражнений урока, являющихся предметом изучения, закрепления или совершенствования. Здесь же предлагаю бег в оптимальном темпе, с варьированием способов постановки стопы на грунт с целью ознакомления обучающихся с особенностями техники бегового шага, используемого при беге по грунту разных жесткости и покрытия: с передней части стопы, пружинисто - особенности техники бегового шага при беге по жесткому грунту; с пятки с последующим пружинисто-мягким перекатом через стопу и полным разгибанием ноги в момент отталкивания - особенности техники бегового шага при беге по мягко-упругому грунту; на всю стопу сразу, не разгибая опорную ногу до конца при отталкивании - особенности техники бегового шага при беге по скользкому грунту.

Следующий вид упражнений, включенных в разминку: бег колонной по одному с изменением направления по ориентирам, указываемым учителем; бег группами по 5-6 обучающихся с изменением направления по инициативе направляющего каждой отдельной группы (по сигналу направляющий каждой группы уступает свое место бегущему за ним, а сам становится замыкающим в своей группе). Данным упражнением решаю задачу воспитания организованности, самостоятельности и инициативности, способности обучающихся ориентироваться в выборе направления движения в соответствии с неожиданно возникающими в кроссовом беге ситуациями.

В основной части урока предлагаю задания, включающие преодоление препятствий в беге, выполняемом с изменением направления в соответствии с намеченной трассой и расположением препятствий, но и увеличением от задания к заданию продолжительности бега. Первое задание: бег с обеганием препятствий (30-45 с). Второе задание: к предыдущему подключаются препятствия, преодолеваемые перешагиванием с наступанием (до 1 мин). Третье задание: бег с преодолением всех предыдущих препятствий и тех, которые преодолеваются переступанием и прыжком в шаге (1 мин 15 с). Заключительный бег по всей дистанции в целом (7-8 мин).

Интенсивность бега заранее планирую, задаю, контролирую и регулирую по результатам подсчета занимающимися частоты пульса при начальном построении и сразу же по окончании каждого бегового задания. Физиологически оправданные паузы (активный отдых в ходьбе) использую для объяснения очередного задания, сообщения занимающимся знаний по технике изучаемых упражнений, о способах преодоления препятствий, влиянии выполняемых упражнений на организм. Особое внимание уделяю сообщению знаний о гигиене выполнения физических упражнений, в частности о физиологических механизмах и правилах регулирования дыхания при кроссовом беге.

В заключительной части урока даю успокаивающую ходьбу (с постепенным замедлением до прогулочного темпа) и упражнения на расслабление мышц голени, бедра, стопы, выполняемые в движении шагом, стоя на месте и сидя.

Чтобы урок прошел с необходимой эффективностью, забочусь о том, чтобы обучающиеся заблаговременно приобрели специальные знания и умения по разделу «Кроссовая подготовка». Стремлюсь к тому, чтобы каждый обучающийся знал о дыхании в процессе кроссового бега – носовым, свободном, не закрепощенном, глубоком; об осанке – положении спины, головы, работе рук, постановке стопы, взаимосвязи бега с дыханием; расслаблении – медленный бег, семенящий бег, бег с восстановлением дыхания.

Чтобы заинтересовать кроссовым бегом в условиях спортивного зала и заодно сконцентрировать внимание занимающихся на предстоящей работе, обычный бег чередую с различными беговыми заданиями: бег приставными шагами правым (левым) боком вперед, скрестным шагом; спиной вперёд, чередуя с обычным бегом; бег шагами галопа, правая (левая) впереди; то же, но спиной вперед; бег по линии волейбольной площадки, захлестывая правой вперед-вправо, а левой ногой – вперед-влево; то же, но спиной вперед (назад-вправо, назад-влево); бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прямыми ногами, с подскоками; захлестывая голень назад, назад – в сторону, вперед-внутрь, поднимая при этом бедро в сторону; «косолапя» - стопа внутрь и, наоборот, стопа наружу; с поворотом на 360 градусов (переступанием или прыжком); с касанием пола правой (левой) рукой, обеими руками; бег в противоположную сторону (остановка - спиной вперед – остановка –поворот – лицом вперед); с командами о сохранении дистанции (руки вперед, проверка дистанции) и интервала (руки на пояс) и, наконец, бег с изменением направления.

**Организация бега с изменением направления:** за учителем (начало в младших классах); самостоятельно в группах за одним направляющим по линиям спортивного зала; отдельно в группах девочек и мальчиков. Деление класса на несколько групп (в зависимости от числа занимающихся) произвожу с расчетом, чтобы в группе было 6-8-10 обучающихся. В каждой группе назначаю обучающегося, ответственного за работу в ней, следящего за направлением движения, за темпом бега, за дистанцией, не нарушая строя соседней и своей групп.

Желательно, чтобы в каждой группе была взаимозаменяемость. Особенно это важно при беге со сменой направляющих по команде педагога, обязательно в движении, не останавливаясь или продолжая бег на месте, дожидаясь, когда последний из группы поменяется местами с бывшим направляющим, уходящим в конец строя.

Такой взаимозаменяемости в группе обучаю, используя следующие упражнения:

1. Бег со сменой направляющего, который бежит в конец строя.
2. То же, но направляющий сначала выполняет какое-либо задание (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседание и т.д.).
3. То же, но вначале направляющий бежит к гимнастической стенке и выполняет упражнение на силу (подтягивание, поднимание ног и т.д.).
4. То же, но направляющий вначале движется к гимнастической скамейке в упоре лежа или сидя сзади, а затем выполняет упражнение на силу.
5. Каждый участник группы, побывав в роли направляющего, выбирает самостоятельное направление движения (бега), не останавливаясь и не сталкиваясь с партнерами.

**Выбор обучающимися заданий в беге.** Перед этим занимающимся предлагаются упражнения в беге, которых, как правило, должно быть не более 8-9. Например: высокое поднимание бедра, захлестывание голени, бег с прямыми ногами, многоскоки, скрестный шаг, бег спиной вперед, приставными шагами. Обращаю внимание обучающихся на запоминание и выбор того упражнения, которое им больше нравится. Группы, выполняя бег с изменением направления и сменой направляющего, по команде и показу последнего начинают делать упражнение. Здесь необходимо добиваться, чтобы показ был правильным, чтобы ребята поняли, какое упражнение предлагает им выполнить направляющий. Все это чередуется с медленным бегом по команде учителя «Марш!» на начало упражнения и «Хоп!»– в его конце с последующей сменой направляющих.

**Преодоление препятствий в беге.** Когда обучающиеся освоят вышеизложенный материал, кроссовый бег можно усложнять, добавить преодоление искусственных препятствий, сооруженных из спортивного инвентаря, предварительно объясняя способ их преодоления, еще раз напомнив, что кросс –это бег по пресеченной местности.

**Перечень препятствий и способы их преодоления.**

- лежащее поперек тропинки бревно (гимнастическая скамейка); - бег, наступая на бревно;

- поваленное тонкое или гнилое дерево (гимнастическая скамейка, установленная под углом 30 градусов у гимнастической стенки) – прыжком в шаге)**;**

**-**  поваленное толстое и сухое дерево (гимнастическая скамейка, установленная под углом 60 градусов на гимнастической стенке) – прыжком, перешагивая, с опорой на одну руку;

**-** твердый и сухой камень (перевернутые навесная перекладина или барьер) – наступая на препятствие;

**-** поваленное дерево с висящими ветками (гимнастическое бревно или натянутая скакалка) – пролезая под снарядом или пробегая под снарядом в положении согнувшись;

**-** скользкий после дождя камень (перевернутые навесная перекладина или барьер) – прыжком в шаге;

**-** болото с кочками (малые гимнастические обручи) – преодолевая многоскоками;

**-** частый подлесок (лабиринт из стоек) – лавируя между стойками;

**-** канава, ров или овраг (две гимнастические скамейки под углом 15 градусов друг к другу) – прыжком в шаге, согнув ноги;

**-** яма с водой или лужа (гимнастические мат или мостик) –прыжком в шаге, согнув ноги.

Маленький забор (легкоатлетический барьер малой высоты или навесная перекладина) - барьерный шаг или прыжок в шаге. Бревно через ручеек (перевернутая гимнастическая скамейка) - бегом, мелкими шагами, балансируя руками.

Горка, подъем или спуск (две гимнастические скамейки, одним концом на бревне: одна с одной стороны, другая рядом, но с другой стороны) - в беге мелким шагом, балансируя руками.

Обрыв, прыжок с высоты (то же, но спрыгивая с бревна, установленного на малой, средней, выше средней и большой высоте) - спрыгивание продолжается в шаговом движении; спрыгивая на обе ноги; с опорой руками из положения виса все зависит от высоты соскока.

Падение в беге по лесу (гимнастические маты) - кувырок вперед или через плечо.

Забор (гимнастическое бревно) - перешагиванием с опорой на одну руку; с опорой на дальнюю ногу и одну руку; перешагиванием с опорой на обе руки; перелезанием (в зависимости от возраста и силы учащихся).

Высокий забор (гимнастический конь) - перелезание с выходом силой.

Большой пень (гимнастический козел) - прыжком ноги врозь.

Окно (высокий барьер или обруч на подставке) - проскакивание выпадом одной ноги.

Каменистый грунт (скакалки, лежащие на полу) - постановка ноги с пятки или на всю стопу.

Скользкий грунт (рисунок на полу мелом) - на всей стопе, короткими шагами на слегка согнутых ногах.

В процессе освоения учу преодолевать все препятствия рационально, быстро, без задержки во времени и остановок перед снарядами. Затраты усилий и времени должны быть минимальными, обязательное условие - продолжение бега после преодоления любого препятствия. Некоторые препятствия, особенно сложные, нужно преодолевать с увеличением скорости бега, т.е. делая перед ними активный разбег в 2-5 шагов. И требую обязательного повышенного внимания и предельной собранности при преодолении любого, казалось бы, несложного препятствия.

Варианты работы с классом. 1. Все учащиеся класса бегут по кругу, а учитель или его помощники ставят препятствия на беговую дорожку.

Бег в группах с изменением направления движения и с обязательной сменой направляющего для проявления творческого потенциала занимающихся. Учитель должен строго контролировать функциональное состояние учащихся в такого рода занятиях. Учащиеся, становясь направляющими, зачастую увеличивают темп бега, а этого допускать нельзя, так как вся группа постоянно бежит на пределе с каждой новой сменой направляющего.

Беговые эстафеты в группах.

Каждый работает самостоятельно, выполняя предложенные педагогом задания.

Бег в чередовании с работой на развитие силы. Он включает в себя задания, которые даю индивидуально, дифференцированно группе или же всему классу. Так, по команде учителя все, прекратив бег, принимают определенное исходное положение и выполняют заданное упражнение на развитие силы в том месте, где его застала команда педагога.

Здесь возможны различные варианты заданий. Например, все обучающиеся класса одновременно после первого круга бега выполняют в упоре лежа два сгибания и разгибания рук. Или же одновременно несколько групп выполняют разные упражнения. Силовые упражнения проделывают и при смене направляющего (работа по группам с изменением направления). К примеру, он не идет сразу в конец колонны, а выполняет упражнение на развитие силы и лишь, затем встает в конец строя. Можно также выполнять силовые задания по принципу вызова номеров.

Хорошо зарекомендовала себя такая форма организации учащихся. Класс выполняет медленный бег по периметру спортивного зала. Через определенное время первая пятерка обучающихся покидает строй и направляется к навесным перекладинам: каждый подбегает к своей перекладине и подтягивается 1-2 раза. Остальные продолжают медленный бег, продвигаясь к подтягивающимся. Пока первая пятерка подтягивается, вторая бежит к их местам. Первая пятерка после подтягивания продолжает бег, а учащиеся второй пятерки подтягиваются, в то время как третья пятерка подбегает ко второй пятерке, и т.д.

Даем примерные упражнения, предлагаемые для такого рода заданий.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, у гимнастической скамейки, ноги на повышенной опоре.
2. Подтягивание на перекладине из виса лежа, из виса зацепом, простого виса, выход силой.
3. Сгибание и разгибание рук из упора сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; руки на гимнастической стенке; руки на низкой навесной перекладине.
4. Приседания, подскоки, выпрыгивания.
5. Висы и упоры (статические положения).
6. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса из виса на гимнастической стенке; из положения, лежа на спине; ноги на повышенной опоре.
7. Передвижения, в упоре лежа, ноги (руки) на гимнастической скамейке; то же в упоре сидя сзади.

Часто в уроки включаю игры и эстафеты. Предлагаемые ниже приемлемы лишь в случае хорошей организации урока, умения обучающихся четко держать дистанцию, точно следовать условиям и правилам медленного бега.

***Беговая эстафета.*** Класс делится на 3-4 команды, которые бегут по кругу в медленном темпе, поддерживая одинаковое расстояние между собой. У первых номеров в руках эстафетные палочки. По сигналу «Марш!» они выполняют ускорение по кругу, обегая команды соперников с наружной стороны. В это время вторые номера, став направляющими, продолжают медленный бег и сохраняют дистанцию между командами. Первый номер, сделав круг и догнав свою команду, передает палочку второму номеру и встает в конец своей команды. Второй номер выполняет то же самое. И т. д. Эстафета заканчивается, когда последний участник передаст эстафетную палочку направляющему.

***Эстафета «Змейка».*** Команды бегут по кругу, сохраняя между собой одинаковую дистанцию. Замыкающий каждой команды по сигналу «Марш!», сделав ускорение, пробегает змейкой всю команду (между всеми участниками). Обежав всех, он становится во главе колонны и, выставив правую (левую) руку в сторону, подает сигнал новому замыкающему продолжить эстафету. Команда продолжает бежать в медленном темпе, сохраняя дистанцию, а последний (в начале эстафеты он был предпоследним) выполняет то же самое. И т.д., пока направляющий вновь не окажется во главе своей команды.

***«Убегая - догони».*** Команды бегут в медленном темпе по кругу, сохраняя между собой заданную учителем дистанцию. По сигналу «Марш!» команды начинают ускорение по кругу, стараясь догнать впереди бегущую команду. Эстафета завершается в момент, когда любой участник одной команды догонит замыкающего другой команды.

***«За убегающим поездом».*** Участники каждой команды, держа друг друга за плечи или за пояс, бегут по кругу, образуя поезд. По сигналу «Марш!» команды делают ускорение и «голова» поезда (первый участник) старается запятнать «хвост» впереди идущего поезда и принести своей команде 1 очко. Команде, расцепившейся по ходу перемещения, засчитывается поражение.

***«Вызов номеров».*** Игроки каждой команды, предварительно рассчитавшись по порядку, бегут по кругу. Учитель называет один из номеров, что является для участника под этим номером сигналом к выполнению ускорения с заданием, обегая команды с наружной стороны, как можно быстрее занять освободившееся место в команде, идущей впереди, и сразу же поднять правую руку вверх. Команде, участник которой быстрее всех справится с заданием, дается 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

*В заключение* ***предлагаю конспект урока кроссовой подготовки в VII*** *классе в условиях спортивного* ***зала.***

***Тема.*** Преодоление препятствий в кроссовом беге.

***Задачи.***

1. Обучение технике преодоления забора высотой более 1 м разными способами.

2. Совершенствование техники преодоления различных препятствий.

3. Укрепление мышц плечевого пояса.

4. Развитие выносливости в циклической работе.

1. Организация внимания обучающихся. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. 30 с.

Упражнение на внимание: и.п.-о.с. 1-2 – шаг вперед; 3-4 – поворот направо; 5-6 – шаг вправо; 7-8 – поворот налево. 30 с.

2. Подготовка организма к предстоящей работе. Подготовка мышц стоп. Бег с чередованием заданий. 1 мин. (общее время всех беговых упражнений и ходьбы). Бег: правым боком приставными шагами (руки на пояс); то же левым боком; спиной вперед; скрестным шагом; на внешней (внутренней) стороне стопы. Обучающиеся бегут за направляющим в обход по залу (направо). Следить за положением туловища, головы, плеч, рук, стоп и дыханием.

3. Ориентирование в пространстве. 1 мин. Бег с поворотом на 360 градусов: с изменением направления по линиям в зале. Поворот выполнять переступанием в том же месте, где его выполнил направляющий. То же, но после деления класса на подгруппы (по 7-8 человек). Выполнение заданий за своим направляющим. Учитель сам назначает направляющих в подгруппах. Маршруты подгрупп не должны пересекаться. 1 мин.

4. Выбор свободного пространства. Ходьба, произвольное перестраивание для выполнения общеразвивающих упражнений. Обучающиеся занимают любое место в зале, друг от друга на расстоянии вытянутых вперед и стороны рук, лицом к учителю. 30 с.

5. Подготовка мышц шеи и рук. 1 мин. И. п. – о.с. 1 – правая вперед на носок, руки вверх, голову вниз; 2 – и.п.; 3 – левая вперед на носок, руки в стороны, голову назад; 4 – и.п. Выполнять не по максимальной амплитуде, носок оттянут, пальцы рук прямые.

6. Подготовка мышц плечевого пояса, шеи, туловища. 1 мин. И. п. – стоя руки на пояс. 1 – локти вперед, голову вниз; 2 – и.п.; 3 – прогнуться назад, голову назад; 4 – и.п. Максимально сводить локти впереди, движения головы с максимальной амплитудой.

7. Подготовка косых мышц туловища. рук 1 мин. И. п. – стоя ноги врозь, руки на пояс. 1-3 – пружинистые наклоны вправо, левая рука за голову в замок с правой; 4 – и.п.; 5-7 – то же влево, правая рука в замок с левой; 8 – и.п. Во время наклона рука, в сторону которой он выполняется, легко тянет другую руку. Наклон делать точно в сторону.

8. Подготовка мышц туловища. ног, рук 1 мин. И. п. – стоя ноги врозь пошире, руки на пояс. 1-2 – два наклона к правой; 3-4 – два наклона вперед; 5-6 – два наклона к левой; 7-8 – выпрямиться и прогнуться назад. Руки касаются пола, ноги в коленях не сгибать.

9. Подготовка мышц туловища, ног. Упражнение на гибкость. 30 с. И. п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор стоя; 3 – упор присев; 4 – и.п. В положении счета 1,2,3 руки от пола не отрывать, в положении 2 постараться выпрямить ноги в коленном суставе.

10. Подготовка мышц ног. Упражнение на растягивание мышц. 1 мин.,30 с.. И. п. – широкий выпад правой вперед, руки на полу. Смена ног прыжком. При прыжке поднимать повыше таз. Голень выносить вперед за руки. Плечи на одном уровне.

И. п. – стоя, правая назад, руки на пояс. 1 – мах правой вперед-вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же, но мах левой. 30 с. Выполнять свободно, широко. Нога каждый раз возвращается назад.

11. Подготовка к последующим прыжкам. 1 мин. И. п. – стоя, руки на пояс. 1-3 – прыжки на месте на обеих; 4 – группировка в прыжке. Выполнять мягко на носках. При положении счета 4 колени подтягивать к носу (а не наоборот).

12. Восстановление дыхания. 1 мин. Ходьба, перестроение в свои группы, перемещение с изменением направления.

13. Сообщение теоретических знаний. Объяснение материала урока.

14. Ориентирование в пространстве. 1 мин. 30 с. Бег с изменением направления в группах. Соблюдать интервал 0,5 м. Смена направляющего в группах. По команде «Смена!» первый выполняет бег на месте до тех пор, пока станет последним в группе. Второй становится направляющим.

15. Развитие силы. 1 мин. То же, но направляющий, кроме того, выполняет, подтягивание: мальчики - 5 раз, девочки – 10 из (виса лежа).

По команде «Смена!» направляющий принимает упор сидя сзади передвигается ногами вперед до любой перекладины.

16. Закрепление навыка преодоления различных препятствий. 12 мин.

Преодоление лежащего дерева (гимнастическая скамейка), наступая на него.

Преодоление оврага, канавы с водой (2 гимнастические скамейки), перепрыгивая их. Расстояние между скамейками 0,5 и 1 м. Обучающиеся сами выбирают, в каком месте им удобнее совершить прыжок.

Преодоление камня (перевернутая навесная перекладина) любым способом.

Преодоление луж (гимнастические маты), не наступая на них.

Преодоление наклонного бревна (гимнастическая скамейка опирается на гимнастическую стену под углом 30 градусов), перепрыгивая его и подлезая под ним.

Прохождение по бревну через ручей (гимнастическая скамейка).

Преодоление горы (бревно и 2 гимнастические скамейки). Обращать внимание на изменение работы рук при передвижении в гору и с горы, положение туловища, изменение скорости.

Преодоление высоко поваленного дерева (бревно, гимнастическая стенка, 4 скамейки).

17. Обучение технике преодоления забора на разной высоте и разными способами в зависимости от сложности препятствия, 8 мин. Каждая высота преодолевается именно тем способом, который показывает и объясняет учитель. При этом затрачивается наименьшая энергия и сила.

Преодоление способом «ножницы» (скамейка находится одним концом на гимнастической стенке, 2-я рейка снизу, другим – на гимнастическом бревне). Строгий контроль учителя. Объяснение ошибок, необходимость быстрого маха ногами.

С активной опорой на одну руку (положение скамейки то же).

С опорой одноименной рукой и ногой (скамейка на полу).

С опорой одной ногой и обеими руками (скамейка на 3-й рейке гимнастической стенки). Сначала на опору ставятся руки, затем нога, дальняя от опоры, после этого следует перемах второй ногой.

18. Восстановление дыхания. Бег без заданий, семенящий бег (3 круга). 1 мин. Учитель и освобожденные ученики в это время убирают снаряды.

19. Испытание своих сил. 3 мин. Круговая эстафета (бег по кругу, дистанция - 1 круг для каждого участника команды, передача эстафетной палочки). Судят освобожденные и учитель.

20. Организация внимания учащихся. Оценка их действий. 1 мин. Построение. Подведение итогов урока. Выявление лучшей группы. Объяснение домашних заданий. Обязательно отметить лучших, неудачникам указать на пути исправления ошибок.