**Урок в 8 классе**

**Тема: Лёгкая атлетика**

 **Задачи урока:**

 1. Повторить технику разбега и отталкивания в прыжке в высо­ту способом перешагивания.

2. Развивать скоростно-силовые качества.

**Инвентарь:** гимнастическая лестница, планка, стойки, маты, приспособление для

 подвешивания мяча.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть(7-8 мин.)** |
| 1. Построение. Сообщение задач урока.2. ОРУ в парах. | 6-7 мин. |  Смотреть урок 7. |
| **Основная часть(28-30 мин.)** |
| 1. Стоя у гимнастиче­ской стенки, взявшисьза нее ближней рукой,выполнять высокиесвободные махи маховой ногой, по возможности не сгибая ее в конце, удерживая сто­пу. Носки при этом натянуты на себя.
2. Выпрыгивание вверхс места.

И.п. - толчковая нога впереди.3. Выпрыгиваниевверх с 1 -3 шагов раз­бега.4. Доставание подвешенного предмета маховой ногой с 5-7 шагов разбега1. Прыжок в высоту с5-7 беговых шагов.
2. Комплекс силовыхупражнений.

1.Подтягивание: извиса (юноши), из висалежа (девушки).2.Поднимание туло­вища из положения лежа.3.Прыжки через скамейку.4.Поднимание туловища, лежа на животе. | 2-3 мин.2-3 мин.3-4 мин.3-4 мин.7-8 мин.7-8 мин.15 раз30 раз30 раз20 раз25 раз |  Не отклонять туловище назад при махе ногой, выполнять подъем на носок опорной ноги. Активно выполнять маховое движение руками, туловище не отклонять назад.Выполнять мах ногой, как в предыдущем задании. Разбег выполнять после ходьбы. Об­ратить внимание на отталки­вание вертикально вверх, по­могать прыжку махом руками и маховой ногой. К гимнастической лестнице под­вешен мяч или другой предмет. Обратить внимание на ритм шагов. Предпоследний шаг увеличен, а последний уменьшен на (1 - 1,5 стопы) за счет ускоренного продвижения маховой ноги, выведения таза вперёд-вверх и быстрой постановки ноги на толчок.Индивидуально подобрать длину разбега, учитывая ритм по­следних шагов (2-3 предпоследние шага удлиняются, послед­ний укорачивается). Планка на минимальной высоте. Мальчики выполняют прыжок, девочки -комплекс силовых упражнений, затем меняются местами.Ноги зафиксированы под лестницей.Выполнять с небольшим продвижением вперёд.Юноши выполняют с гантеля­ми весом 2-3 кг за головой, ноги зафиксированы под гим­настической лестницей. |
| **Заключительная часть (3-4 мин.)** |
| Построение.Домашнее задание. |  1-2 мин. | Подвести итоги урока. Отме­тить наиболее старательных учеников (желательно в нескольких разных упражнениях).1. Прыжки на скакалке на одной ноге, смена ноги через 30 прыжков, 150 раз.
2. Отжимание:

юноши - от пола 20-30 раз; девушки - от скамьи 15 раз.3. Скрестное касание из упора сзади по 10 раз на каждую руку. |