**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, взявшись за нее ближней рукой, выполнять высокие свободные махи маховой ногой, по возможности не сгибая ее в конце, удерживая сто­пу. Носки при этом натянуты на себя. 2. Выпрыгивание вверх с места.   И.п. - толчковая нога впереди.  3. Выпрыгивание вверх с 1 -3 шагов раз­ бега.  4. Доставание подвешенного предмета маховой ногой с 5-7 шагов разбега   1. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. 2. Комплекс силовых упражнений.   1.Подтягивание: из виса (юноши), из виса лежа (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 раз  30 раз  30 раз  20 раз  25 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. |