**Урок в 8 классе**

**Тема: Лёгкая атлетика**

 **Задачи урока:**

 1.Обучать технике перехода через планку и приземлению.

 2.Совершенствовать технику отталкивания.

 3.Развивать скоростно-силовые качества.

**Инвентарь:** набивные мячи, планка, стойки, перекладина высокая, низкая, приспособление

 с ориентиром для прыжка в высоту.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть (9-10 мин.)** |
| 1. Построение. Сообщениезадач урока.
2. Эстафеты с набивными мячами.
3. бег с мячом за спиной
4. катить мяч по полу
5. «Мяч на животе». И.п. упор на руки за спиной

4) с передачей мяча над головой5) с передачей мяча под ногами. | 8-9 мин. | Построение в колонны по 5-6 человек на штрафной линии.Передавать мяч из рук в руки.Мяч не поднимать от пола, без ударов по мячу.Обратно возвращаться спиной вперёд.Аналогично предыдущей эстафете. |
| **Основная часть(27-29 мин.)** |
| 1. Доставание подвешенного ориентира маховой но­гой с 5-7 шагов разбега.
2. Стоя сбоку планки, установленной на высоте 50 -60 см, перешагивать через нее как в прыжке.
3. Прыжок через планку с 1-3 беговых шагов разбега.
4. То же с наклоном туло­вища.
5. Прыжок в высоту с полного разбега.

6.Подтягивание: из виса -юноши, из виса лежа - де­вушки |  | Смотреть урок 49, упр. 4. Расположить в зале 4-5 подвешенных ори­ентиров (можно к бас­кетбольным кольцам), разделить класс по ко­личеству ориентировна группы . Начинать в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость движения.Выпрямить маховую ногу над планкой, а затем энергично на­править ее вниз, по­вернув стопу и колено внутрь, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой. Приземляться на маховую ногу.Над планкой накло­нить туловище к толч­ковой ноге и опустить руки вниз. Сочетанием этих движений до­биться поднимания таз еще выше над планкой и быстрого перенесения его с толчковой ногой.Планка установлена наклонно (для усиле­ния движения маховой ногой). При установке планки дальний конец поднять выше. Обратить внимание при переходе планки на движение рук и по­становку ног как в упр. 3 и 4, на ритм разбега - урок 49, упр.4-5.Юношам выполнить 20 подтягиваний, девушкам - 50. На уроке 51 упражнения 2-4 вы­полнять 2-3 мин. Уп­-ражнение 5 выполнять 15 минут (отдельно мальчики и девочки): мальчики - упражне­ние, девочки играют вкруговой волейбол, потом меняются местами. |
| **Заключительная часть (2-3 мин.)** |
| Построение.Домашнее задание. |  1-2 мин. | Подвести итоги урока. Отме­тить наиболее старательных учеников.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. |