**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. Сообщение задач 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 головой  5) 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 но­ гой 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 ориентиров  на 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 до­ биться 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 в круговой 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. |