**Тема:** Изучение техники старта из положения лежа

**Класс:** 8

**Задачи ;**

1.Ознакомиться с программными требованиями  и значением легкой атлетики для всестороннего развития личности .

2. Учить технике старта из положения лежа .

3.Обучать технике разбега и отталкивания в прыжках в длину  .

4.Развитие двигательных качеств.

                                           Подготовительная часть

   Построение. Расчет. Рапорт. Сообщение задач урока и теоретических сведений.                                                                      Ходьба обычная на носках и скрестным шагом  - по 20р., разминочный бег – 200 метров ,ходьба – 20 метров.

      ОРУ в движении:

1. 1-2 –прыжки перекатом с пятки на носок с подскоком на правой ноге , взмах руками вперед ,  вверх , вдох ; 3-4  --то же на левой , взмах руками вниз , назад , выдох .20-25м.
2. И. п. – руки за голову . Ходьба выпадами с поворотом туловища к впереди стоящей ноге . 20м .
3. И. п. – руки в стороны , кисти в кулак .1-4 –круговые вращения рук вперед; 5-8 – тоже назад . 6-8раз.

ОРУ на месте

1. И .п.-ноги врозь, руки на пояс . 1-4 – круговые вращения туловища вправо; 5-8 –то же влево . 4-6 раз .
2. И. п. – упор присев, левую ногу назад на носок. 1-смена положения ног прыжком; 2- и.п 8-10раз
3. И. п.- упор лежа на согнутых руках . 1 –разгибание рук в локтевых суставах;

2- и.п. 6-8 раз.

Бег: медленный – 20-30 , семенящий -20, с захлестыванием голени -20, прыжками с ноги на ногу – 20 ,ускорения 2х30-40 м.

Основная часть

           1.Техника старта из положения лежа:

а) Имитация выноса сильнейшей ноги вперед коленом и носкомнаружу с постановкой на грунт с передней части стопы в упоре на руках –8-10 раз;

б) Бег со старта из положения лежа , равномерно увеличивая шаги и сохраняя наклон, без команды – 4-5х15-20м

2. Разбег и отталкивание в прыжках в длину:

а) Выполнение разбега с11-13 шагов с увеличением скорости в конце и попаданием толчковой ногой в обозначенный квадрат 50х50 см – 2-3 раза;

б)То же с 13-15 беговых шагов с попаданием на брусок 3-4 раза ;

в) Имитация отталкивания из положения стоя – толчковая нога впереди на всех стопе, маховая отставлена назад на 30-40 см (руки опущены). Вынести согнутую в колене маховую ногу толчковой ноге , поднять согнутой в локтевом суставе вперед-вверх, другую отвести назад – 4-5раза.

г) С3-5 шагов разбега выполнить отталкивание , приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием– 3-4 раза .

3. Развитие двигательных качеств.

Повторный бег 3-4х100-150м в среднем темпе с преодолением забора высотой 1,5м с опорой на грудь(мальчики) ,на руку и разноименную ногу (девочки), двух барьеров , канавы .Отдых в ходьбе 2-3 мин.

                             Заключительная часть

Подвижная игра. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Задание на дом.