Урок физической культуры в 8 классе.
Разработал Попов В.В., учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Тема: комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Цель: подготовка учащихся к тестированию .

Задачи урока:
1.Совершенствование скоростно-силовых качеств путём специальных упражнений.

2.Развитие скоростно-силовой выносливости.

3.Воспитание трудолюбия, активности и самостоятельности .

Тип урока : закрепляющий.

Инвентарь:
г\палки 14 шт.
г\стенки -5 шт
скакалки-5шт
ролики-5шт
гантели-5 пар (2,3,4,5,6 кг.)
мяч баскетбольный
г\скамейки 2 шт.

Метод проведения: групповой, фронтальный, игровой, круговой

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	**Подготовительная часть**	15 мин	
	1.Построение, сообщение темы и задач урока 2.ходьба, бег 3.ОРУ 4.беговые упр.: -выпрыгивания с ноги на ногу -бег с высоким подн. бедра -с захлёстом голени -ходьба в присяде -прыжок в длину «лягушка» -прыжок в полном присяде -прыжки на 1 ноге - «ловля г\палки» 5. П\и «салки с мячом»	1 мин. 3 мин. 4 мин. 4 мин. 3 мин.	В 1 шеренгу по росту С изменением направления (противоходом), с ускорением Перестроение из1 шеренги в 2 ч\з центр Построение в 1 шеренгу по боковым линиям в шахматном порядке. Каждое задание делать от стены и обратно Руки вперёд Руки за головой Руки за спиной Расстояние 3-5 м. 2 водящих. Если игрока запятнали- он выбывает из игры

2	**Основная часть**	26 мин.	
	Круговая работа по станциям: 1. напрыгивания на г\скамейку 2. передачи н\мяча двумя руками от груди 3. «степ с гантелями» 4. Прыжки ч\з скакалку 5. Подъём на 1 ноге уна г\стенке 6. «ролик» (упр. Для мышц живота)		Делим класс на 6 групп по 5-6 чел. Выполняют 2 круга. Время работы-50 с, отдых-40 с. После 1 круга отдых 1 мин.
	Упражнения для мышц спины и живота в парах Отжимания от пола	5 мин.	Выполняют 2 серии. 30 с пресс+30с. спина 1 серия макс. Кол-во раз
3	**Заключительная часть**	4 мин.	
	Построение Игра на внимание «класс» Итоги урока	2 мин.	Игрок, нарушивший правила, делает шаг назад Отметить самых трудолюбивых, указать на слабые стороны