**План урока №1**

Ф.И.О. учителя : Рафалович Б. С.

Населённый пункт г. Ивье ГУО “Гимназия №1 г. Ивье”

Класс 8 Б, 8 А.

Вид опытной группы ЭГ, КГ.

Дата проведения 11.09.2015г.

Задача урока:

1. Обучение техники бега с низкого старта на 30, 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега “ Согну ноги”.
2. Развитие быстроты, прыгучести.
3. Воспитание трудолюбия, интереса к физическим упражнениям, коллективизму.

Тип урока: обучающий .

Метод проведения: поточный, соревновательный.

Место проведения: стадион.

Инвентарь: рулетка, планки, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дози-ровка | “ОМУ”  (организационно – методические указания) |
| I | Вводная | 8’ |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач урока. 2. Ходьба, ОРУ в ходьбе:   - повороты и наклоны головы  - махи прямыми и согнутыми руками  3. Равномерный бег    4. Беговые упражнения:  - бег с захлёстыванием голени  - бег прыжками с прыжками с ноги на ногу | 1’  3’  2’  2’ | Дежурный сдаёт рапорт учителю  Обратить внимание на осанку:  Голову и плечи держать прямо  Следить за мягкой постановкой стопы  При беговых упражнениях туловище не наклонять вперёд и назад. |
| II | Основная | 30’ |  |
|  | 1. Упражнения для развития быстроты:   - поворотный бег в максимальном темпе  20, 30-40-60 м с отдыхом 1-2 минуты  -многоскоки:  А) на двух ногах  Б) на правой ноге 10-15м  В) на левой ноге  2. Эстафеты во встречных колонах ( дистанция 30м)  И.п – низкий старт.   1. Прыжок в длину с разбега “Согну ноги”   - отталкивание с повышенной опоры  - прыжок через припятствие  - прыжок через боле высокое припятствие, расположенное в одном метре от места отталкивания  - прыжок через две планки ( растояние между ними 70-100 см, высота первой 40-60см, второй 60-70см)  -подбор разбега | 10’  5’  15’ | Демонстрация ОУМП  Бег выполняется в четвёрках, каждый бежит по своей дорожке.  По сигналу ученики из первых колон стартуют в противоположную колону, после пересечения линии, стартуют ученики из встречных колон.  Проконтролировать движение рук, ног, туловища во время прыжка;  Обратить внимание на движение ног вперёд;  Обратить внимание на преодоление второй планки, выбросить вперёд выпрямленные ноги для приземления. |
| III | Заключительная | 7’ |  |
|  | 1. Метание мяча в подвижную цель 2. Построение, подведение итогов | 5’  2’ | Подвешиваю мячи, раскачивают, метание с 10-15 метров. |

**План урока №2**

Ф.И.О. учителя : Рафалович Б. С.

Населённый пункт г. Ивье ГУО “Гимназия №1 г. Ивье”

Класс 8 Б, 8 А.

Вид опытной группы ЭГ, КГ.

Дата проведения 14.09.2015г.

Задача урока:

1.Совершенствование техники бега с низкого старта на 30м,60м,совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»

2.Развитие быстроты, прыгучести.

3.Воспитание самостоятельности ,дисциплинированности

Тип урока: обучающий .

Метод проведения: поточный, соревновательный.

Место проведения: стадион.

Инвентарь: флажки, секундомеры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дози-ровка | “ОМУ”  (организационно – методические указания) |
| I | Вводная | 6 |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач урока.   ОРУ в группах:  - повороты и наклоны головы | 1’  5’ | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку  Класс делится на грппы,,где ученики-помощники проводят разминку |
| II | Основная | 35’ |  |
|  | 1.Бег 60 м на результат  -с низкого старта  -с высокого старта  2.Прыжки в длину с разбега “согнув ноги”  -подбор точного разбега  -прыжки с отталкиванием от планки    3.Игра в “Футбол”(мальчики,девочки) | 10’  15’  10’ | .Демонстрация ОУМП  Упражнение выполняется на 4 беговых дорожках.  Помощники учителя осуществляют судейство;  дают старт, фиксируют время забегов с секундомером и записывают результат в протокол.  Исправлять ошибки ;слабый взлёт при плохом отталкивании,низкая траектория полёта, недостаточная группировка тела и преждевременное приземление на. опущенные ноги,не делается взмах руками,руки пассивны  Класс делится на две команды |
| III | Заключительная | 4’ |  |
|  | 1. Ходьба по рукоходу в висе 2. Построение ,подведение итогов урока | 3’  1’ |  |

**План урока №3**

Ф.И.О. учителя : Рафалович Б. С.

Населённый пункт г. Ивье ГУО “Гимназия №1 г. Ивье”

Класс 8 Б, 8 А.

Вид опытной группы ЭГ, КГ.

Дата проведения 18.09.2015г.

Задача урока:

1. Обучение технике эстафетного бега,совершенствование метаниям мяча с разбега по коридору 10м на дальность

2. Развитие координации ,скоростно-силовых качеств.

3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия,интереса к физическим занятиям

Тип урока: обучающий .

Метод проведения: фронтальный, групповой, игровой.

Место проведения: стадион.

Инвентарь: эстафетные палочки, мячи для метания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дози-ровка | “ОМУ”  (организационно – методические указания) |
| I | Вводная | 8 |  |
|  | 1..Построение, сообщение задач урока.  2.ОРУ на месте. 3.Подвижная игра «10 передач» | 1’  2  5’ | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку |
| II | Основная | 30’ |  |
|  | 1.Передача эстафеты:  -передача эстафетной палочки на месте в парах;  - в ходьбе;  - в медленном беге;  -в четвёрках;  -в беге в зоне передачи;  -в быстром беге;  2. Метание мяча:  -выполнение последних пяти шагов в медленном темпе(бросок обозначается )  -выполнение всего разбега в медленном темпе  -выполнение разбега и бросок в медленном темпе      3.Медленный бег | 15’  10    5 | Демонстрация ОУМП  Исправлять ошибки: при выполнение передачи палочки в эстафетном беге ,держание палочки за середину, опускание руки принимающим эстафету с запозданием, замедление скорости бега передающим ещё до передачи эстафеты.    За пять шагов от линии делается контрольная отметка .До неё метатель держит мяч в руке,завершая с ним движение рукой в такт бега.Попав на контрольную отметку ногой ,в течение следующих двух шагов он отводит руку назад,одновременно поворачиваясь боком,в сторону метания.Третий шаг-широкий боковой, с правой ноги на левую ,рука с мячом в том же положении ,что и после второго шага.Четвёртый шаг-скрестный:с правой ноги на левую, причем правая нога выносится перед левой.Пятый шаг-широкий,выпад с правой ноги на левую с одновременный поворотом тела грудью в направлении метания. |
| III | Заключительная | 7’ |  |
|  | 1.Подтягивание в висе(мальчики- 3 серии\*50%,выполнение учащимися упражнения),в висе лёжа(девочки-3 серии\*10 раз)   1. Построение ,подведение итогов урока | 5’    2 |  |

**План урока №4**

ФИО учителя: Рафалович Б. С.

Населенный пункт: г. Ивье, ГУО «Гимназия №1 г. Ивье»

Класс: 8 «Б», 8 «А». Вид опытной группы ЭГ, КГ

Дата проведения: 21.09.2015 г.

**Задачи урока**

1. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание» с разбега, обучение технике эстафетного бега;
2. Развитие координации, быстроты;
3. Воспитание чувства товарищества, трудолюбия, активности;

**Тип урока:** обучающий

**Метод проведение:** индивидуальный, групповой, игровой

**Место** **проведения**: стадион

**Инвентарь**: эстафетный палочки

**Время проведения**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **ОМУ** |
| I | Вводная | 10 |  |
|  | 1. построение, сообщение задач урока  2. Равномерный бег  3. ОРУ на месте | 1  5  4 | Дежурный сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку  Ученики выполняют разминочные упражнения самостоятельно в группах |
| II | Основная | 30 |  |
|  | 1. прыжки в высоту способом «перешагивание»  - махи ногой стоя у гимнастической стенки;  - махи ногой и рукой с подскоком вверх из ИП стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.  - прыжки вверх в сочетании с махом ногой из ИП стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.  - прыжок вверх с 3-5 шагов разбега с касанием предметов маховой ногой;  - переход через планку с места стоя в ИП на толчковой ноге;  - прыжок в высоту способом перешагивания  с 1 шага разбега  с 3-5 шагов  с 7-9 шагов;  2. Эстафетный бег  - передача эстафетной палочки на месте, в шаге, в медленном беге;  - низкий старт, держать эстафетную палочку в левой или правой руке;  - эстафетный бег 4\*30 метров;  - эстафетный бег 4\*60 метров | 15 | Демонстрации ОУМП  Обратить внимание учеников на технику прыжка в высоту на 4 фазы: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Следить за разбегом с боку от планки под углом 30-45 градусов, отталкивание выполнять дальше от планки ногой, предпоследний шаг перед отталкиванием удлинить, а последний укорачивать, приземлиться на маховую ногу лицом или боком к планке.  Ученики организуют команды по 4 человека |
| III | Заключительная | 5 |  |
|  | 1. Броски мяча в кольцо  - с места;  2. Построение, подведение итогов. | 4  1 | Соревнование между теми командами, что и эстафетном беге до 10 попаданий.  Домашнее задание ОРУ для разминки |

**План урока №5**

ФИО учителя: Рафалович Б. С.

Населенный пункт: г. Ивье, ГУО «Гимназия №1 г. Ивье»

Класс: 8 «Б», 8 «А». Вид опытной группы ЭГ, КГ

Дата проведения: 25.09.2015 г.

**Задачи урока**

1. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивания» с разбега, совершенствование метания мяча 150 гр. С 4 шагов разбега по коридору 10 м. на дальность.
2. Развитие координации, быстроты.
3. Воспитание активности, самостоятельности.

**Тип урока:** обучающий

**Метод проведение:** групповой, соревновательный

**Место проведение:** стадион

**Инвентарь:** рулетка, мячи для метания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **ОМУ** |
| I | Вводная | 10 |  |
|  | 1. построение, сообщение задач урока  2. ОРУ (домашнее задание) | 1  9 | Дежурный сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку  Ученики проводят разминку в группах, оценивают подготовку домашнего задания |
| II | Основная | 30 |  |
|  | 1. прыжки в высоту способом «перешагивания»  - с разбега 3-5 шагов  - с разбега 7-9 шагов  2. метание мяча на дальность:  - отведение метающей руки со снарядом;  - захват мяча;  - выполнение бросковых шагов;  - обгон снаряда верхней частью туловища;  - приход в ИП перед финальным усилием;  - хлестообразный рывок метающей рукой в конце движений;  - послебросковые усилия. | 15  15 | Демонстрация ОУМП  Девочки и мальчики выполняют прыжки в различных прыжковых секторах на результат. Помощники учителя осуществляют судейство по прыжкам в высоту  Обратить внимание на ошибки: неритмичный разбег, отсутствие скрестного шага, недостаточный обгон ногами верхней частью туловища, остановка перед финальным усилием, отведение метающей руки на первых двух бросковых шагах, недостаточный захват снаряда. |
| III | Заключительная | 5 |  |
|  | Подведение итогов урока, награждение победителей в прыжках в высоту (мальчики, девочки) | 5 |  |