**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 учителюОбратить внимание на осанку:Голову и плечи держать прямоСледить за мягкой постановкой стопыПри беговых упражнениях туловище не наклонять вперёд и назад. |
|  II |  Основная | 30’ |  |
|  | 1. Упражнения для развития быстроты:

- поворотный бег в максимальном темпе20, 30-40-60 м с отдыхом 1-2 минуты-многоскоки:А) на двух ногахБ) на правой ноге 10-15мВ) 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 ОУМПБег 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 старта2.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 ОУМПУпражнение 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 пассивныКласс 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»   | 1’25’   | 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 бег3. ОРУ на месте | 154 | 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 перешагиванияс 1 шага разбегас 3-5 шаговс 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 ОУМПОбратить 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. | 41 | 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 урока2. ОРУ (домашнее задание) | 19 | Дежурный сдает рапорт учителю о готовности класса к урокуУченики 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 шагов2. 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. | 1515 | Демонстрация ОУМПДевочки 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 |  |