**1 четверть (27часов)**

**Физическая культура \_\_\_3\_\_\_\_ класс**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_1\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1.Высокий старта

2. Ознакомление учащихся с программными требованиями, а также с правилами техники   
 безопасности на уроках легкой атлетике.

Задачи урока: 1. Высокий старта

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  6**. О. Р. У.** на месте:  1. И. п. — основная стойка, руки в стороны.     В. — руки за голову, вернуться в и. п., руки перед грудью, вернуться в и. п.  2. И. п. — ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.     В. — повороты туловища влево, правую руку выпрямить вперед, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (бокс;  3. И. п. — основная стойка.     В. — взмах левой ногой влево, руки в стороны, вернуться в и. п.; то же другой ногой  4. И. п. — основная стойка, руки на поясе.     В. — наклоны туловища вперед, смотреть вперед, спина прямая, вернуться в и. п 5. И. п. — основная стойка, руки вверх.     В. — присесть на всей ступне, обхватить руками колени, голову наклонить вперед, вернуться в и. п.  6. И. п. — ноги врозь, руки в стороны.     В. — прыжки ноги вместе, руки вперед-вверх, хлопок в ладоши, вернуться в и. п.  7. Отжимание (столько раз, сколько ученик сможет, — индивидуально).  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/38.jpg | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Наклон глубже, руками достать пол, ноги не гнуть в коленном суставе.  Спину не гнуть, при махе нога прямая, руки не опускать.  Спина прямая. |
| 1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки; Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя — 60—80°.  2. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.  3.По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10—20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта. | 27 '  5'  11'  11' | Выполнить упражнение 3-5р.  – выполнение команд «На старт!», «Внимание!» с устранением ошибок – 2–3 раза; – то же, но с самостоятельным выходом со старта. Акцентировать внимание на активное отталкивание с колодок двумя ногами. Не спешить выпрямляться; повторить 3–4 раза по 15–20 м. Выполнить упражнение 3-5р.Руки расположены на ширину плеч  Туловище выпрямлено, голова держится прямо  Тяжесть тела равномерно распределена между руками  Выполнить упражнение 3-5р  Выбегание с колодок 5-8 беговых шагов |
| 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | 3'  0,5 ' '  1'  1'  0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**Физическая культура \_\_\_3\_\_\_\_ класс**

**План –конспект урока физической культуры№\_\_\_2\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1.Прыжки в длину с места на результат

Задачи урока: 1.Бег с ускорением до 20 м

2.Прыжки в длину с места на результат

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | **Әдістемелік нұсқаулар**  О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  6**.** ОРУ в движении: 1. И.п. – о.с. 1–2 – прыжки перекатом с пятки на носок с подскоком на правой ноге, взмах руками вперед-вверх – вдох; 3–4 – то же на левой ноге, взмах руками вниз-назад – выдох – 20–25 м. 2. И.п. – руки за голову. Ходьба выпадами с поворотом к впереди стоящей ноге – 20 м. 3. И.п. – руки в стороны, кисти в кулак. 1–4 – круговые вращения рук вперед; 5–8 – то же назад. Повторить 6–8 раз. ОРУ на месте: 1. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые вращения туловища вправо; 5–8 – то же влево. Повторить 5–6 раз. 2. И.п. – упор присев, левую ногу назад на носок. 1 – смена положения ног прыжком; 2 – и.п. Повторить 8–10 раз. 3. И.п. – упор, лежа на согнутых руках. 1 – разгибание рук в локтевых суставах; 2 – и.п. Повторить 8–10 раз. 4. Бег: медленный – 20 м, с высоким подниманием бедра – 20 м, с захлестыванием голени назад – 20 м, прыжками с ноги на ногу – 20 м, семенящий – 20 м, ускорения – 2–3х30–40 м. | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе.  Спина прямая. |
| 1.Разбег в прыжках в длину: – выполнение разбега с 11–12 шагов разбега с увеличением скорости в конце разбега и попаданием толчковой ногой в обозначенный квадрат 50х50 см – 2–3 раза; – то же с 13–15 шагов разбега с попаданием на брусок толчковой ногой – 3–4 раза; – имитация отталкивания из положения стоя – толчковая нога впереди на всей стопе, маховая отставлена назад на 30–40 см (руки опущены). Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой; руку, одноименную толчковой ноге, поднять согнутой в локтевом суставе вперед-вверх, другую отвести назад – 4–5 раз; – с 3–5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием – 3–4 раза. 3. Развитие двигательных качеств. Повторный бег – 3–4х100–150 м в среднем темпе в чередовании с ходьбой в течение 1–1,5 мин. с преодолением забора высотой до 150 см с опорой на грудь (мальчики), на руку и разноименную ногу (девочки), двух барьеров (препятствий), канавы, рва2.Бег с ускорением до 20 м | 27 '  5'  11'  11' | Туловище выпрямлено, голова держится прямо  Выполнить упражнение 3-5р  http://spo.1september.ru/2007/16/13.gif  Туловище выпрямлено, голова держится прямо |
| 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | 3'  0,5 ' '  1'  1'  0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**Физическая культура \_\_\_3\_\_\_\_ класс**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_3\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1.Совершенсвовать разбег в прыжках в длину

Задачи урока: 1.Высокий старт.

2.Бег 30 метров на результат.

3.Упражнения в движении и шагом

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  6**.** ОРУ в движении: 1. И.п. – о.с. 1–2 – прыжки перекатом с пятки на носок с подскоком на правой ноге, взмах руками вперед-вверх – вдох; 3–4 – то же на левой ноге, взмах руками вниз-назад – выдох – 20–25 м. 2. И.п. – руки за голову. Ходьба выпадами с поворотом к впереди стоящей ноге – 20 м. 3. И.п. – руки в стороны, кисти в кулак. 1–4 – круговые вращения рук вперед; 5–8 – то же назад. Повторить 6–8 раз. ОРУ на месте: 1. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые вращения туловища вправо; 5–8 – то же влево. Повторить 5–6 раз. 2. И.п. – упор присев, левую ногу назад на носок. 1 – смена положения ног прыжком; 2 – и.п. Повторить 8–10 раз. 3. И.п. – упор, лежа на согнутых руках. 1 – разгибание рук в локтевых суставах; 2 – и.п. Повторить 8–10 раз. 4. Бег: медленный – 20 м, с высоким подниманием бедра – 20 м, с захлестыванием голени назад – 20 м, прыжками с ноги на ногу – 20 м, семенящий – 20 м, ускорения – 2–3х30–40 м. | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе.  Спина прямая. |
| 1. Техника Высокий старт:  – выход с высокого старта по команде (указать на основные ошибки) – 4–5 раз; – выход по разметкам до восьмого шага (обратить внимание на постепенное выпрямление) – 4–5 раз.  2. Разбег в прыжках в длину:  – выполнение разбега с 11–12 шагов разбега с увеличением скорости в конце разбега и попаданием толчковой ногой в обозначенный квадрат 50х50 см – 2–3 раза; – то же с 13–15 шагов разбега с попаданием на брусок толчковой ногой – 3–4 раза; – имитация отталкивания из положения стоя – толчковая нога впереди на всей стопе, маховая отставлена назад на 30–40 см (руки опущены). Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой; руку, одноименную толчковой ноге, поднять согнутой в локтевом суставе вперед-вверх, другую отвести назад – 4–5 раз; – с 3–5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием – 3–4 раза. 3. Развитие двигательных качеств. Повторный бег – 3–4х100–150 м в среднем темпе в чередовании с ходьбой в течение 1–1,5 мин. с преодолением забора высотой до 150 см с опорой на грудь (мальчики), на руку и разноименную ногу (девочки), двух барьеров (препятствий), канавы, рва. 4.Бег 30 метров на результат | 27 '  5'  11'    11' | Выбегание с колодок 5-8 беговых шагов  .  http://spo.1september.ru/2007/16/13.gif  Туловище выпрямлено, голова держится прямо  Выполнить упражнение 3-5р |
| 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | 3'  0,5 ' '  1'  1'  0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 250 рублей. За каждый класс.

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

<http://planypofizkulture.jimdo.com/>