**План-конспект урока по физической культуре в 8 классе**

**Задачи:**

**Образовательные:**

 - Учет бега на 1500м.

 - Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

**Оздоровительные:**

 - Общефизическая подготовка.

 - Формирование правильной осанки.

**Воспитательные:**

 - Воспитание смелости, настойчивости, коллективизма.

**Место проведения:** спортивная площадка

**Время проведения:** 45 минут

**Инвентарь и оборудование:** секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Содержание** |  Дозировка |  ОМУ |
| **Подготовительная часть** 1.Построение, приветствие,сообщение задач урока2. Строевые упражнения ОРУ без предметов1. и.п. – ноги врозь, правая рука вверху, левая в низу

 1-2 рывки руками  правая вверху 3-4 левая вверху2) и.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью  1-2 рывки перед грудью  3-4 рывки руками в стороны с поворотом влево  5-6 перед грудью 7-8 с поворотом вправо 3)и.п. – стойка ноги  врозь руки в стороны 1- наклоны  туловища влево,  2- и.п. 3- наклон туловища вправо 4- и.п. 4) и.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс  1- наклонны туловища к левой ноге 2- и.п. 3- к правой 4- и.п. 5) и.п. – стойка ноги  врозь, руки в  вперед в стороны 1- мах правой  ногой, коснуться  левой ладони  2- и.п. 3-4 мах левой  ногой, коснуться  правой ладони  **Специальные****беговые упражнения**- с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени - с выносом прямых ног вперед- с выносом прямых ног назад - многоскоки**Основная часть:****Учет - бег 1500м.****Заключительная часть урока**- Построение- Подведение итогов урока |  **12 мин.** 1 мин. 30 сек. 4 раз.4 раз. 4 раз.  4 раз. 4 раз. 1 х 40 м.1 х 40 м.1 х 40 м.1 х 40 м.1 х 40 м.**30 мин.**    **3 мин.** | Обратите внимание на форму учащихсяСледить за выполнением командРывки резче!Темп среднийЛокти не отпускать! Стопу от пола не отрыватьСпина прямая!Коснуться пола!Колени не сгибать!Мах прямой ногой! Руки не отпускать!Спина прямая!Темп выполнения увеличиватьТемп выполнения увеличиватьСледить за работой стопы,рук, туловищаКритерии оценки:- техника высокого старта.- техника бега.- время.Указать на ошибкиИндивидуально каждому учащемуся. |