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

**Тема урока:** Внедрение норм ГТО.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать прыжкам в длину с места, отжиманию, подтягиванию, подниманию туловища из положения лежа.

2. Развивать выносливость, силу.

3. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность.

**Тип урока:** обучающий.

Место проведения: спортивный зал.

**Инвентарь:** секундомер, маты, перекладина.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка, мин | ОМУ |
| **1. Вводная часть.**1. Построение, сообщение задач урока.2. Ходьба, бег.3. ОРУ на месте.**2. Основная часть.**1. Прыжок в длину с места.2. Отжимание.3. Подтягивание.4. Поднимание туловища из положения лежа.5. Наклон вперед из положения стоя.**3. Заключительная часть.**1. Ходьба, упражнения на расслабление.2. Построение, подведение итогов урока.3. Домашнее задание. | **12**138**28**76483**5**14 | Дежурный сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку.Следить за счетом.Следить за шириной ног, за положением стопы.Следить за спиной, руки сгибать до угла в 90 градусов.Выполнять упражнение без рывков, подбородок за перекладину.Руки за голову, кисти в замок. Локтями касаться калений.Ноги в коленных суставах не сгибать.Ходьба на передней части стопы. Обсуждение урока с обучающимися. Их отношение к введению норм ГТО.Выполнение комплекса упражнений № 2. |