**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**  1  3  8  **28**  7  6  4  8  3  **5**  1  4 | 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. |