

Проект 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.	12	Дежурный сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку.
1. Построение, сообщение задач урока.	1	Следить за счетом.
2. Ходьба, бег.	3	Следить за шириной ног, за положением стопы.
3. ОРУ на месте.	8	Следить за спиной, руки сгибать до угла в 90 градусов.
2. Основная часть.	28	Выполнять упражнение без рывков, подбородок за перекладину.
1. Прыжок в длину с места.	7	Руки за голову, кисти в замок.
2. Отжимание.	6	Локтями касаться калений.
3. Подтягивание.	4	Ноги в коленных суставах не сгибать.
4. Поднимание туловища из положения лежа.	8	Ходьба на передней части стопы.
5. Наклон вперед из положения стоя.	3	
	5	
	1	
	4	

**3. Заключительная
часть.**

1. Ходьба, упражнения на расслабление.
2. Построение, подведение итогов урока.
3. Домашнее задание.

Обсуждение урока с обучающимися.
Их отношение к введению норм ГТО.
Выполнение комплекса упражнений № 2.