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

**Раздел:** Гимнастика с элементами акробатики.

**Тема урока:** Совершенствование акробатических элементов.

**Цель:** Развитие физических качеств через акробатические упражнения.

**Задачи:**

1.*Образовательная:*

Формирование знаний, умений и навыков в технике основных акробатических упражнений (кувырка вперед, стойки на лопатках, упражнений в равновесии) и обучение использованию акробатических упражнений в построении акробатической комбинации.

*2. Развивающая:*

Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, творческой активности.

*3. Воспитательная:*

Воспитание коллективизма, взаимопомощи, интереса к физическим упражнениям и самостоятельности.

4*. Оздоровительная:*

Способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

**Формирование универсальных учебных действий:**

1. *Личностные УУД* - формировать мотивацию к совершенствованию выполнения акробатических упражнений, воспринимать одноклассников как членов своей команды (группы); быть толерантным к чужим и собственным ошибкам.
2. *Познавательные УУД* – оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; сверять свои действия с целью учиться давать оценку результатам учебной деятельности; выполнять самопроверку по эталону и корректировку своей деятельности.
3. *Коммуникативные УУД* – выражать свои мысли по ходу урока в соответствии с задачами и условиями коммуникации, уметь слушать и понимать других, обосновывать и оценивать собственную деятельность; проявлять доброжелательное отношение к одноклассникам в процессе игровой деятельности и в работе по станциям.
4. *Регулятивные УУД* – оценивать правильность выполнения задания, осуществлять самоанализ, осознавать качество и уровень усвоения материала.
5. *Предметные УУД -* уметь выполнять акробатические элементы; использовать акробатические упражнения для построения акробатических комбинаций.

**Тип урока:** урок совершенствования изученного.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: Гимнастические снаряды (гимнастический козел, гимнастическое бревно), маты, фишки, свисток, карточки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I | **Подготовительная часть- 10 мин.** | | |
|  | Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока.  Краткий инструктаж по технике безопасности.  *Строевые упражнения.*  *Ходьба с заданиями:*  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки на пояс;  - перекат с пятки на носок.  - без задания.  ( Эти упражнения полезны для профилактики плоскостопия)  *Бег:*  - в колонне;  - по диагонали с высоким подниманием бедра;  - с захлестом голени;  - бег змейкой.  Переход на ходьбу, восстановление дыхания.  Перестроение в 4 колонны.  *ОРУ*:   1. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. 2. И.п. тоже, круговое вращение головой, сначала в правую сторону, затем в левую. 3. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам, круговое вращение. 4 раза вперед, 4 назад. 4. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища, вправо, влево, вперед, назад. 5. И.п.1-руки вверх, прогнуться назад.2-наклон вперед. 3-присед, руки вперед. 4- И.П. 6. И.п. широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.   Наклоны вперед. 1,2,3 наклон вперед руки вниз.  4 – и.п.   1. Прыжки ноги скрестно. 2. Ходьба на месте. | 1 мин.  3 мин.  2 круга  2 мин.  1 круг.  6 раз.  4 раза.  8 раз.  4 раза.  6 раз.  6 раз.  6 раз. | Отметить внешний вид.  Мотивировать к уроку.  Колени не сгибать, руки прямые, спина прямая. Соблюдать дистанцию 1 шаг.  Темп средний, сохранять дистанцию, быть внимательными.  Темп средний, сохранять дистанцию.  Руки вверх -вдох, руки вниз -выдох.  Выровнять шеренги.  Наклон ниже.  Спина прямая.  Наклон ниже.  4 раза в одну тоже самое вдругую.  Следить за правильностью выполнения.  Наклон ниже, ладонями касаемся пола, колени не сгибаем.  Следить за дозировкой. |
| II | **Основная часть-30 мин** | | |
|  | *Распределение по станциям.* |  |  |
| 1станция «Акробатический комплекс». | Кувырок вперед, стойка на голове, перекат вперед в упор присев (м).  Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. | 4-5 мин. | При выполнении кувырка вперед подбородок прижать к груди, оттолкнуться, встать руки в стороны.  При выполнении стойки на лопатках ноги прямые, носки натянуты, руками плотно захватить поясницу.  Держать равновесия. |
| 2 станция  «Опорный прыжок». | Прыжок, согнув ноги через гимнастического «козла» (мальчики).  Прыжок ноги врозь, через гимнастического «козла» (девочки). | 4-5 мин. | Страховка, само страховка.  Следить за правильностью выполнения упражнения. |
| 3 станция «Упражнения на равновесия». | 1.Простой шаг, руки в стороны.  2. «Ласточка» равновесие на одной ноге.  3. И.п.- О.с.  4.Соскок. | 4-5 мин. | 1.Простой шаг, руки в стороны.  2. «Ласточка» равновесие на одной ноге.  3. И.п.-О.с.  4.Соскок. |
| 4 станция «Силовые упражнения». | Национальная народная игра «Тебек».  Девочки - поднимание туловища из положения лёжа на спине с согнутыми коленями. (30 раз).  Мальчики - отжимание от пола.(25 раз). | 4-5 мин. | На подъём - выдох, на опускании - вдох.  На подъём - выдох, на опускании - вдох.  Не подгибать под себя ноги, прыжки выполнять на двух ногах.  Демонстрационный показ учителя. |
| Эстафета. | Эстафета с элементами акробатики.  - Эстафета с кувырком вперед.  -Эстафета на равновесие. | 7-8 мин. | Следить за правилами игры и за дисциплиной в классе. |
| III | **Заключительная часть – 5 мин.** | | |
|  | Построение. Рефлексия.  Дыхательные упражнения.  Подведение итогов. Организованный уход из зала. | 2 мин. | Обучающиеся оценивают правильность выполнения задания, осуществляют самоанализ, осознают качество и уровень усвоения материала, ищут ошибки в выполнении работы. |

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | **Список использованной литературы:** |
|  | **Основная** |
| 1. | Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010. |
| 2. | Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010. |
|
| 3. | Концепция «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (Москва, 2013 год) |
|
|  | **Дополнительная** |
| 7. | Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010. |
| 8. | Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008. |
| 9. | Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004. |