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

**Тема урока:** Совершенствование акробатических элементов.

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

**Задачи:**

1.*Образовательная:*

Формирование знаний, умений и навыков в технике основных акробатических упражнений: кувырка вперед, стойки на лопатках, прыжка через козла (м) через коня (д).

*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.

**Тип урока:**урок совершенствования изученного.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**:  Гимнастические снаряды: гимнастический козел, конь, маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I | **Подготовительная часть- 10 мин.** | | |
|  | Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока.  Краткий инструктаж по технике безопасности.  *Строевые упражнения.*  Повороты вправо, влево, кругом.  *Ходьба с заданиями:*  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки за затылок;  - руки на пояс полуприседом,  полным приседом (гуськом).  *Бег:*  -по кругу;  приставными левым боком, приставными правым боком,  чередуясь правым-левым боком,  бег захлестом голени назад,  Переход на ходьбу, восстановление дыхания.  *ОРУ*:  1.Рывки руками при ходьбе.  Взмахи руками при ходьбе.  2.И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.  3. И.п. то же, круговое вращение головой, сначала в правую сторону, затем в левую.  4.И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам, круговое вращение. 4 раза вперед, 4 назад.  5.И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища, вправо, влево, вперед, назад.  6. И.п.1-руки вверх, прогнуться назад.2-наклон вперед. 3-присед, руки вперед.  7.Переход с ноги на ногу.  8.Ходьба на месте (восстановление дыхания). | 2 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин. | 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.  Спина прямая  4 раза в одну то же самое в другую.  Следить за правильностью выполнения. |
| II | **Основная часть-30 мин.** | | |
|  | Распределение по станциям. |  |  |
| 1. станция  «Опорный прыжок». | Прыжок, согнув ноги через гимнастического «козла» (мальчики).  Прыжок через гимнастического «коня» (девочки). | 4-5 мин. | Страховка,  самостраховка.  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Демонстрационный показ учителя. |
| 2.станция «Акробатический комплекс». | 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. |
|  |  |  |  |
| 3 станция «Упражнения на равновесия». | 1.Простой шаг, руки в стороны.  2. «Ласточка» равновесие на одной ноге. | 4-5 мин. | 1.Простой шаг, руки в стороны.  2. «Ласточка» равновесие на одной ноге. |
| 4 станция «Силовые упражнения». | 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.  Не подгибать под себя ноги.  Демонстрационный показ учителя. |
| Эстафета. | Эстафета с элементами акробатики.  - Эстафета с кувырком вперед. | 10 мин. | Следить за правилами игры. |
| III | **Заключительная часть – 5 мин.** | | |
|  | Построение.  Подведение итогов. Организованный уход из зала. | 5 мин. | Обучающиеся осуществляют самоанализ, осознают качество и уровень усвоения материала. |