**План – конспект урока по физической культуре**

**Класс:** 9

**Тема**: Акробатика.

**Цели и задачи**: Совершенствование техники акробатических упражнений, совершенствование техники акробатической комбинации, развитие физических качеств (гибкости, ловкости), способствовать формированию правильной осанки.

Дата проведения: 03.02.2015 г.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь**: гимнастические маты, скакалки.

**Учитель физической культуры**: Еремин Вячеслав Викторович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Целевая установка** | **Формирование УУД** |
| 1. **Подготовительная часть 10 минут** | | | |
| 1.1 Построение в шеренгу, приветствие. Проверка наличия спортивной формы. Сообщение задач урока, повторение правил техники безопасности.  1.2 Ходьба:  - на носках;  - на внешней, внутренней стороне стопы;  - перекатом с пятки на носок;  1.3 Бег:  - равномерный, темп ниже среднего;  - приставными шагами правым, левым боком;  - спиной вперед;  - бег с ускорением (перемещение в колонне, медленный темп, по сигналу учителя последний номер в колоне выполняет ускорение и встает первым, переходя на медленный темп, по второму сигналу выполняет предпоследний номер и т.д. пока все учащиеся встанут на свои места).  1.4 ОРУ  1.5 Упражнения на восстановление дыхания. | 3 мин  2 мин  4 мин  1 мин | Организация обучающихся на урок.  Формирование осознанного отношения к организму. Формирование самооценки направленной на правильность выполнения двигательного действия. | Умение формулировать цель урока, ставить задачи (Р)  Умение контролировать свои действия (Р) |
| **II. Основная часть 20 минут** | | | |
| 2.1 Мальчики:  - И.п. – о.с. Длинный кувырок вперед прыжком в упор присев. Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать). Опуская прямые ноги – сед «углом» (руки в стороны) – держать. Наклон вперед. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Стойка на голове и руках (силой) с помощью. Опуститься в упор присев. Прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 1800. И.п. – о.с.  2.2 Девочки:  - И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать). Приставляя ногу, кувырок вперед в упор присев. Длинный кувырок в упор присев. Перекатом назад – стойка на лопатках (держать). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Толчком ног в упор присев. Встать. Переворот боком в стойку ноги врозь. Приставляя ногу с поаоротом на 900 – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь. И.п. – о.с. | 10 мин.  10 мин. | Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации.  Установка на правильное выполнение упражнения.  Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации.  Совершенствование физических качеств.  Создание ситуации для анализа и самоанализа.  Установка на правильное выполнение упражнения. | Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. (Р)  Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. (Р)  Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. (Р) |
| **III. Заключительная часть 5 минут** | | | |
| 3. Построение, подведение итогов, домашнее задание | 5 мин | Формирование самооценки. | Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний. (Р) |