**План - конспект урока по физической культуре в 7 «Б» классе**

**Тема урока:** Акробатические соединения.

**Цель урока:** Обучение акробатическим соединениям.

**Задачи урока:**

1. Формировать у обучающихся знания об акробатических упражнениях, двигательные умения и навыки.

2. Укрепление здоровья обучающихся, посредством развития физических качеств и повышением функциональных возможностей организма.

3. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувства эстетики и красоты движений.

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, обручи, мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка, мин | ОМУ |
| **1. Вводная часть.**  1. Построение, сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения.  3. Ходьба, бег.  1)Равномерная ходьба на носках;  2) на пятках;  3)бег с высоким подниманием бедра;  4)бег с захлестыванием голени;  5)приставными шагами левым, правым боком;  6)с ускорением.  3. ОРУ на месте.  1)И.П. – ноги вместе, руки на пояс.  Наклоны головы.  2) И.П. – ноги вместе, руки перед грудью.  Рывки руками.  3) И.П. - ноги вместе, руки вверх.  Круговые движения руками вперед, назад.  4) И.П. – ноги врозь, руки на пояс.  Повороты влево, вправо.  5) И.П. – ноги врозь, руки на пояс.  Круговые движения туловищем.  6) И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.  Наклоны к ногам.  7) И.П. – ноги вместе, руки на пояс.  Приседание.  8) И.П. – ноги врозь, руки вперед.  Махи ногами.  **2. Основная часть.**  1. Кувырки вперед.  2. Стойка на лопатках (девочки).  3. Кувырок назад (мальчики).  4. Слитная акробатическая комбинация.  **3. Заключительная часть.**  1. Ходьба, упражнения на расслабление.  2. Попади в цель.  3. Построение, подведение итогов урока.  4. Домашнее задание. | **13**  1  1  3  8  5-6 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  **27**  6  6  6  9  **5**  1  2  2 | Дежурный сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку.  Бежать на передней части стопы.  Следить за счетом.  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.  Руки в локтях не сгибать.  Ноги в коленном суставе не сгибать.  Пятки от пола не отрывать.  Ноги прямые.  Следить за группировкой.  Ноги прямые.  Следить за положением рук, голову наклонить вперед.  Выполнять кувырки вперед и назад слитно, без остановки.  Ходьба на передней части стопы.  Попасть мячом в обруч.  Обсуждение урока с обучающимися.  Выполнение комплекса упражнений № 2. |

Практическая значимость данного урока состоит в том, что акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки и индивидуального физического совершенствования школьников.