**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**11385-6 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз **27**6669**5**122 | 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.