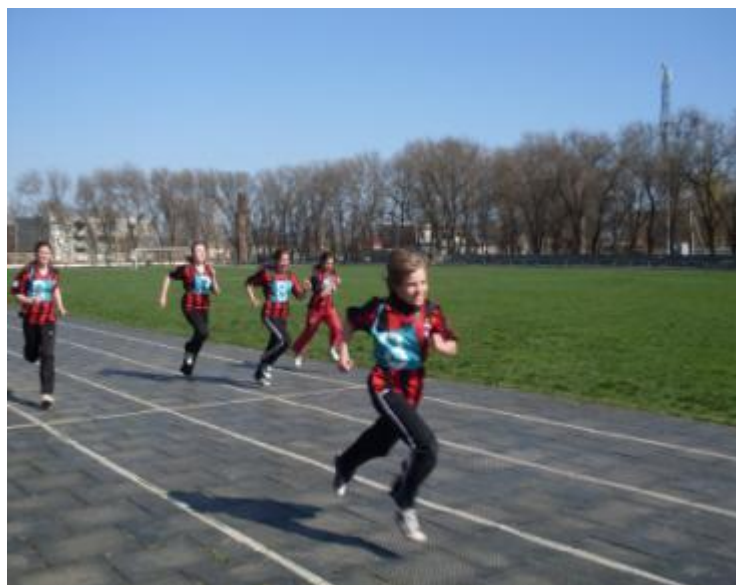


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Советского
Союза Семёна Григорьевича Хребто станицы Новопашковской
муниципального образования Крыловский район**

**План-конспект
урока физической культуры в 7 классе
Акробатика**

Учитель физической культуры
Первой квалификационной категории
МБОУ СОШ №8 МО Крыловский район
Седышев Николай Леонидович



ст. Новопашковская

2014г.

План-конспект по физической культуре в 7 классе

Цель: Совершенствовать строевые упражнения и навык выполнения акробатических элементов. Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям акробатикой.

Задачи:

1. Образовательные:

- совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, стойка на голове, кувырок назад в полу шпагат, мост;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье;
- расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Инвентарь: маты.

Ход урока.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<i>I.Подготовительная часть</i>	1. Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности.	4 мин	Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму.
<i>ОРУ</i>	2. Ходьба на носках, руки вверх. 3.Ходьба в полуприседе, руки на поясе. 4. ходьба в полном приседе. 5.ИП 2-3 вращения руками вперед, назад. 6.ИП повороты туловища на 180° (скручивание) влево, вправо. 7.ИП наклоны вперед прогнувшись. 8.ИП наклоны в сторону одна рука на поясе, другая вверх прямая. 9. ИП наклоны вниз к одной ноге, посередине к другой ноге. 10. Ноги вместе, наклоны вниз коснуться руками пола.	10 мин	Соблюдать дистанцию, следить за осанкой. Спина прямая. Руки прямые. Ноги на полной стопе. Руки тянутся вперед, ноги прямые. Рука параллельна голове. ноги прямые. ноги прямые.
	II.Акробатика. 1. Кувырок вперед.	22 мин	Колени плотно подтянуты руками к груди, спина округлена, голова наклонена

II. Основн
ая часть

ОРУ

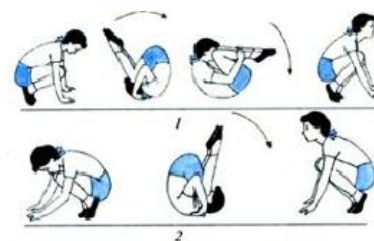
2. Кувырок назад.

3. Стойка на лопатках («березка»).

4. Мост.(д)

5. Кувырок назад в полу шпагат (д).

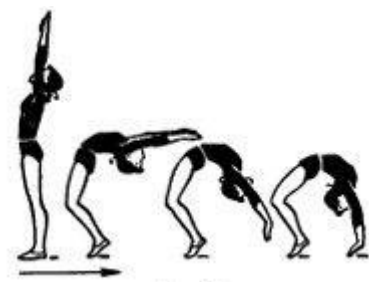
вперед.




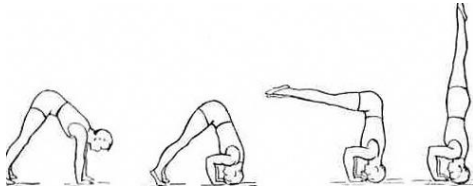
Из положения лежа на спине сделать перекат на лопатки ноги и носки стопы точно вверх.



Из стойки ноги врозь, руки вверх наклонится назад, и медленно опустится в положение «моста». При опускании голову наклонить назад до отказа.



Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене.

<p><i>III. Заключительная часть</i></p>	<p>6. Стойка на голове (м).</p> <p>III.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Подведение итогов. 3. Задание на дом. 	<p>Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полушпагат.</p>  <p>Поставить напряженные руки параллельно, одновременно махнуть одной ногой и присоединить другую ногу.</p>  <p>Отметить учащихся, справившихся с поставленными задачами. Выставить отметки за урок.</p> <p>4 мин</p>
---	---	---