

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШВАРЦЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
КИРеевский район

ПЛАН – КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ (ФГОС)
ТЕМА «АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. АКРОБАТИЧЕСКИЕ
КОМБИНАЦИИ»

УЧИТЕЛЬ: ВИНТЕРГОЛЛЕР Е.А.

ШВАРЦЕВСКИЙ, 2021

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.

Тема: Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.

Цель: Совершенствование техники акробатических элементов и составление акробатических комбинаций.

Задачи:

- Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок назад.
- Совершенствование строевых упражнений
- Развитие физических качеств - координации, гибкости, силы.
- Формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата
- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Дата и время проведения: декабрь 2021

Место проведения: спортивный зал школы

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, мячи, прыгалки, компьютер.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Организационный момент. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Техника безопасности на уроке и при выполнении акробатических упражнений. Учащиеся отвечают на поставленные вопросы.	8 минут	Организовать учащихся 1.Назовите физические качества человека? 2.Что такое акробатика? 3.Какие физические качества прежде всего развивает акробатика?
2.Строевые упражнения. Перестроение в 2, 3 шеренги, повороты на месте, маршировать в колонне.	5 минут	Следить за правильностью выполнения строевых упражнений.

3. Разминка. Работа в группах по 5 человек по станциям. 1: прыгать на прыгалках; 2: приседание из И.п.; 3: Из и.п. выпрыгивание с мячом; 4: и.п – повороты вправо и влево с мячом; 5: и.п – выпады правой и левой ногой	Каждое упражнение 1 минута (играет музыка).	Следить за правильным выполнением упражнений. При повороте спина и руки прямые. При приседание стараться держать спину прямой.
Основная часть. Выявление детей подготовительной группы. 1.Группировка. Перекаты в группировки. 2.Из упора присев перекат в стойку на лопатках, вернуться в исходное положение. 3.Комбинация: кувырок вперед, перекат в стойку на лопатках, перекат в и.п., кувырок назад из упора присев. Комбинацию делают строго по 1 человеку на матах, у всех остальных теоретическое задание.	3 минуты 3 минуты 10-15 минут	1.Какие акробатические элементы вы знаете? 2.Как правильно делается кувырок? Ребята располагаются по два человека на гимнастическом мате. Комбинацию на мате выполняют по 1 человеку.
Построение. Рефлексия. Подведение итогов урока. Понравилось на уроке?	3 минуты.	Построение в 1 шеренгу. Объявить оценки.

Рекомендовали бы Вы кому то эти упражнения?		7На стене висит плакат, на котором нужно отметить «лайк» либо «дезлайк». Имеются 2 карточки: красная – не рекомендую, зеленая - рекомендую
--	--	---