Конспект открытого урока по физической культуре в 7 классе.

Тема урока: Гимнастика. Совершенствование акробатических элементов.

Цель урока: способствовать развитию физических качеств методом круговой тренировки; закрепить технику ранее изученных элементов; развивать творческие способности путем составления акробатического соединения; воспитывать дисциплинированность, трудолюбие.

Тип урока: урок закрепления материала.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, гимнастические палки.

Содержание урока.

1.	Построение, приветствие, сообщение задач урока.	Обратить внимание на форму.
2.	Строевые упражнения. Повороты: «налево», «направо», «кругом». Строевой шаг.	Поворот кругом в сторону левой руки, на левой пятке и на носке правой ноги.
3.	Перестроение из одной колонны в две, три, четыре.	Следить за четкостью выполнения перестроения.
4.	Ходьба -на носках -на пятках -на внешней стороне ступни, на внутренней	Следить за осанкой учащихся и положением рук.
5.	Бег по залу -спиной -приставным шагом влево, вправо -бег с высоким подниманием бедра -бег, захлестывая голень назад -подскоки	Смотреть через плечо. Обратить внимание на дыхание.
6.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Ученики перестраиваются из одной шеренги в две.
7.	Упражнения на матах для гибкости и растяжки: «лодочка», «колечко», «корзиночка».	Ноги (колени и носочки натянуты). Упражнения делать без рывков.
8.	Акробатические упражнения: равновесие «ласточка»	Нога поднимается до

	стойка на лопатках кувырок вперед, назад кувырок вперед в стойку на лопатках кувырок назад в стойку ноги врозь «мост» с различных положений стойка на голове и руках длинный кувырок	упора, затем опускаются плечи. Обратить внимание на группировку. Правильная постановка рук. Колени выпрямить, тяжесть тела перенести на руки.
9.	Творческое задание: Составить и выполнить акробатические упражнения.	Показ акробатических соединений.
10.	Распределить учащихся по этапам: 1)выход в упор на перекладине 2)прыжки через скамейку 3)сгибание и разгибание рук в упоре 4)прыжки через скакалку 5)поднимание туловища (на мышцы пресса) 6)бросок баскетбольного мяча в корзину	Учащиеся работают по 30 секунд на каждом этапе. Грудью касаться скамейки. Руки в замок за голову. Точность попадания в корзину.
11.	Построение. Подведение итогов урока. Организованный уход из зала.	