**Конспект урока в 8 классе.**

**Тема: «Упражнения на бревне и брусьях».**

**Тип урока:**комбинированный.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические брусья, гимнастические маты, гимнастическое бревно, разметочные конусы.

**Продолжительность урока:**40 минут

**Место проведения:**спортивный зал

**Дата проведения:**

**Время проведения:**

**Учитель:**МельниковАлександр Николаевич.

**Цели урока**: обучение, закрепление и совершенствование гимнастических упражнений на снарядах.

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Обучение технике выполнения упражнений на снарядах (бревно, параллельные брусья).

**2. Воспитательные:**

1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, смелости.   
2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

**3. Развивающие:**

1. Формирование правильной осанки.   
2. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации.   
3. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | 8 |
| **Тип урока** | Комплексный |
| **Технология построения урока** | Фронтальная и поточная.  Индивидуальная |
| **Тема урока** | Упражнения на гимнастическом бревне и параллельных брусьях |
| **Цель урока** | Мотивация учебной деятельности |
| **Основные термины, понятия** | Гимнастическое бревно, параллельные брусья, упоры, махи, сед, соскок, поза приземления, прыжок прогнувшись |
| **Пособия** | Учебные карточки - задания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка, мин | ОМУ  (организация – методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I** | **Подготовительная часть:** | 15 мин. |  |
|  | **Вводная** |  |  |
|  | 1.Построение, приветствие. | 1 | Учитель |
|  | 2.Задачи на урок | 1 | Учитель |
|  | Строевые упражнения  Ходьба с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  а) на носках,  б) на пятках,  в) на внутренних и внешних сводах стопы, | 1 мин | Четкость выполнения команд,  следить за осанкой,  вперёд не наклоняться;  носки оттянуты. |
|  | Комплекс упражнений способом поточно | 6 -8 мин | Правильное выполнение упражнений, с большой амплитудой движений, в гимнастическом стиле |
|  | Беговые упражнения:  С высоким подниманием бедра,  С захлестыванием голени,  Приставными шагами | 2 мин |  |
| **II** | **Основная** | 20 |  |
|  | Деление на мужское и женское отделение.  Работа по отделениям по заданию учителя. |  | Женское отделение работает самостоятельно по заданию, мужское - с учителем |
|  | **Юноши:** Упражнения на параллельных брусьях.  - размахивание в упоре на предплечьях  а) повторить упоры на предплечьях на полу (спереди и сзади);  б) на брусьях выполнить упор на предплечьях;  в) в упоре на предплечьях размахивание с помощью и самостоятельно.  Из упора на предплечьях махом вперед в сед ноги врозь  Познакомить с комбинацией из элементов на брусьях | 5 раз. | Мужское отделение работает самостоятельно выполняя страховку, женское отделение с учителем. |
|  | Девушки: упражнения на бревне  Танцевальные шаги на полу  Танцевальные шаги узкой опоре  «Ласточка» - равновесие на полу,  «Ласточка» - узкой опоре,  Прыжок прогнувшись из и.п. – старт пловца.  Познакомить с комбинацией на бревне | 5 раз. |
|  | Эстафеты с элементами акробатики | 3 раза. |
| **III** | **Заключительная** | 5 |  |
|  | Комплекс упражнений на расслабление |  |  |
|  | 1.Построение | 0,5 | Учитель командует: «Класс, на левой боковой в одну шеренгу становись!». |
|  | 2.Итог урока | 1 | Учитель подводит итог урока: «Задачи выполнены». |
|  | 3.**Домашнее задание** | 0.5 | Комплекс утренней гимнастики. Водные процедуры. Закаливание. |