**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 упражненияХодьба 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 предплечьяха) 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 врозьПознакомить с комбинацией из элементов на брусьях | 5 раз. | Мужское отделение работает самостоятельно выполняя страховку, женское отделение с учителем. |
|  | Девушки: упражнения на бревнеТанцевальные 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.  |