Тема: упражнения на брусьях: разновысоких, параллельных; опорный прыжок через гимнастического коня.

Цель: Развитие двигательных качеств.

Задачи:

1) обучение технике опорного прыжка; упражнениям на брусьях.
2) Развитие силы, гибкости, координации.
3) Воспитание самостоятельности, активности, дисциплинированности.

Тип урока: обучающий

Метод проведения: поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: гимнастические маты, скамейки, обручи, гимнастические палочки, гимнастический конь, мостик, брусья параллельные и разновысокие.

Ход урока

Содержание	Дозирование	Организационно – методические указания
Вводно-подготовительная часть - 10 мин.		
1. Построение, сообщение задач	1 мин	Дежурный сдает учителю раппорт о готовности класса к уроку
2.Перестроение из колонны по одному в колонны по три. О.Р.У. с гимнастическими палочками. Упр.1. И.п. Средняя стойка, палка внизу. 1) шаг вправо, палка вверх. 2) И.п. 3) Шаг влево, палка вверх. 4) И.п. Упр.2. И.п. Широкая стойка, палка перед грудью. 1) поворот туловища влево, палка впереди. 2) И.п. 3) Поворот туловища вправо, палка впереди. 4) И.п. Упр. 3. И.п. Основная стойка, палка внизу 1) мах левой ногой вправо, палка впереди. 2) И.п. 3) Мах правой ногой влево, палка впереди. 4) И.п. Упр. 4. И.п. Средняя стойка, палка внизу. 1-3. наклон прогнувшись, палка вверх 4. И.п. Упр. 5. И.п. средняя стойка, палка	5 мин 8-10 р. 8-10 р. 5-7 р. 6-8 р. 7-8 р.	Набрать интервал и дистанцию.

за головой. 1) коленом правой ноги коснуться локтя правой руки. 2) И.п. 3) Коленом левой ноги коснуться локтя левой руки. 4) И.п. Упр. 6. И.п. основная стойка палка внизу. 1) наклон вперёд 2) и.п. 3) палка вверх прогнуться. 4) И.п. Упр. 7. И.п. основная стойка, палка внизу. 1) прыжок, палка вверх. 2) Прыжок, палка вниз.	5-7 р. 8-10 р.	
3. Бег с преодолением препятствий: 1) -Бег по прямой - оббежать стойку, кувырок вперед 2)- Бег по прямой - оббежать стойку, кувырок назад 3) -ходьба по скамейке - бег с набивным мячом -кувырок вперед -3 передачи мяча в стену -кувырок назад - бег с набивным мячом - ходьба по скамейке 4) ходьба по скамейке - перемещение в упоре лежа правым боком -кувырок вперед -пролезание через обруч -кувырок назад -перемещение в упоре лежа левым боком -ходьба по скамейке 5) Перемещение ползком по скамейке с помощью рук -бег по прямой -прыжки на двух ногах через скамейку Равномерный бег Ходьба	4 мин	Упражнение выполнять поточно в колонне по одному. Соблюдать дистанцию. Набивной мяч положить перед матом. Волейбольный мяч Взять набивной мяч Восстановить дыхание.

Основная часть – 30 мин.		
Упражнения на разновысоких брусьях. Вис лёжа на нижней жерди, махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в упор на верхнюю жердь.	13 мин.	Упражнения для девочек. (Мальчики идут на опорный прыжок.) Учащимся раздаются карточки Карточка № 1 При выполнении упражнений выполняется взаимостраховка
Опорный прыжок через гимнастического коня согнув ноги.	13 мин	Карточка № 2 При выполнении упражнений выполняется взаимостраховка
Упражнения на параллельных брусьях: 1) упор поперёк; 2) размахивания в упоре (поперёк); 3) соскок из размахивания в упоре махом назад; 4) подъём в сед ноги врозь – упор, согнувшись на брусьях, принять после размахивания в упоре на руках.		Упражнения для мальчиков. (девочки идут на опорный прыжок.) Помощь и страховка: стоя сбоку, помочь нажимом под бедро и спину (из-под жердей) в направлении подъёма. Ошибки: недостаточный мах вперёд; раннее начало подъёма; сильное сгибание в тазобедренных суставах в момент выхода в упор; разгибание рук после подъёма в сед ноги врозь.
Подвижная игра «10 передач»	4 мин	Играют на прямоугольной площадке, ограниченной линиями. Игра напоминает баскетбол, но без бросков по цели. Мяч вводится в игру одной командой по жребию. Игроки команды, владеющие мячом, стараются сделать между игроками 10 передач подряд не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (Команде начисляется 1 очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды. Игра продолжается 6 минут. Выигрывает команда, набравшая за это время больше очков. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач.
Заключительная часть – 5 мин.		
1.Упражнения для мышц брюшного пресса 2. Построение, подведение итогов урока.	3 мин 2 мин	В висе на гимнастической лестнице поднимание ног согнутых в коленях; поднимание прямых ног. Домашнее задание: подготовить комплекс акробатических элементов.

Карточка № 1

Вис лёжа на нижней жерди, махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в упор на верхнюю жердь.

Техника выполнения	Методика обучения	Характерные ошибки	Совершенствование	Помощь и страховка
Из виса лёжа на н/ж хватом за в/ж присев на левой (правой) махом правой и толчком левой почти одновременно согнуться в тазобедренных суставах и подтягиваясь к снаряду, коснуться его животом, затем не опуская ног к низу, активным движением плеч и головы назад, разогнуть руки и, поднимая плечи, выйти в упор.	1. Между жердями поставить низкого «козла». Толчковая нога согнутая стоит на козле, маховая впереди, руки согнуты. Выпрямляя толчковую ногу, коснуться животом н/ж не разгибая рук. 2. Махом одной и толчком другой придти в положение упора на н/ж, голову поднять, руки выпрямить. 3. То же с н/ж на в/ж	нет хорошего маха ногой, нет толчка другой ногой, нет активной работы ногами за жердь, голова опущена руки согнуты.	1.многократн повторение элемента на н/ж. 2. То же на в/ж. 3. соединение с ранее изученными элементами.	Стоя сбоку между жердями помогать одной рукой под таз, а другой под спину. Дальше как можно быстрее брать учащегося за голень, чтобы он поднял плечи и выпрямил руки.

Карточка № 2
Опорный прыжок через гимнастического коня

Техника выполнения	Методика выполнения	Характерные ошибки	Совершен ствование	Помощь и Страховка
После энергичного разбега напрыгнуть на мостик. В момент толчка ногами поднять таз и согнуться в тазобедренных и коленных суставов. Сохранить согнутое положение тела, а затем толчком рук пройти снаряд, энергично разогнуться, руки поднять вверх наружу и сохранить это положение до приземления.	1.Прыжок на месте вверх со сгибанием ног вперёд. 2.Из упора лёжа толчком ног упор присев, выпрямиться и принять положение приземления. 3.С разбега прыжком упор присев на козла и соскок прогнувшись.	Ученик рано выпрямляет ноги, нет энергичного разбега и разгибания туловища после толчка руками.	Прыжок согнув ноги увеличивая высоту и отодвигая мостик, прыжок с поворотом на 90^0 – 180^0 и более.	Стоя сбоку места приземления при обучении держать ученика двумя руками за руку выше локтя.