

УДК 372.8:796

**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
УРОК-ИГРА «ОЛИМПИАДА»**

Г. В. Ковальчук

Средняя общеобразовательная школа № 8, г. Белгород, Россия

**THE ABSTRACT OF THE PHYSICAL TRAINING LESSON.
LESSON-GAME «OLYMPIAD»**

G. V. Kovalchuk

Secondary school № 8, Belgorod, Russia

Summary. The detailed abstract of this lesson includes the workout, olympic quiz, various active games, summing-up of a lesson.

Key words: stages of a lesson; the history of Olympic games; active games.

Физическая культура, 4 классы

План урока

Цель: развитие двигательных качеств и повышение интереса к физической культуре.

Задачи:

1. Повторение знаний по олимпийскому движению.
2. Развитие быстроты в эстафете с бегом.
3. Развитие ловкости на полосе препятствий.
4. Совершенствование техники метания в подвижной игре.
5. Совершенствование умений в ловле и бросках в подвижной игре «Не дай мяч водящему».
6. Развитие внимания и силы ног в подвижной игре «Светофор».

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: 2 гимнастических мата, 1 гимнастическая скамейка, кегли, 2 обруча, мел, лёгкие малые мячики из мягкой резины или паролон, 2 контурные карты, кольца из плотного картона.

Ход урока

1. Подготовительная часть (10 мин)

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Далее проводится разминка, включающая общеразвивающие упражнения в движении, которые проводятся точно, с дистанцией между учениками в 2 шага:

- ходьба на носках, руки на поясе;
- ходьба на пятках, руки за головой, локти отведены назад;
- равномерный бег в медленном темпе;
- бег с высоким подниманием бедра;

Переход на ходьбу, восстановление дыхания. Продолжая движения, проводим общеразвивающие упражнения для верхнего плечевого пояса.

Полоса препятствий (3 круга):

- 3 прыжка на двух ногах с продвижением вперёд через лежащую на полу скакалку;
- бег змейкой вокруг 6-ти ориентиров;
- прохождение через 2 стоящих обруча;
- прыжки по кочкам (5 нарисованных кругов на расстоянии до 1 м).

После прохождения третьего круга ходьба, восстановление дыхания.

2. Основная часть (27 мин)

1. Викторина «Олимпийская» (4 мин)

Класс делится на 2 команды. Они строятся на определённой линии на определённом расстоянии друг от друга. Учитель назначает капитанов и составы команд. Каждая команда получает название.

Учитель: «Поскольку наш урок является уроком-олимпиадой, давайте вспомним, что мы с вами знаем об олимпиаде, а вы посоревнуетесь в этих знаниях».

Каждой команде задаётся по 4 вопроса. Учитель называет или показывает жестом на того, кто должен отвечать. Правильный ответ приносит команде 1 очко. Если участник команды не знает ответа, то на этот же вопрос может ответить участник команды соперника. Время на обдумывание ответа не более 5 сек. Полученные очки

за ответы на вопросы фиксируются в протоколах освобождёнными от физической культуры или отнесёнными к специальной медицинской группе учениками.

Вопросы:

1. Где зародились олимпийские игры? (*В Древней Греции*).
2. Когда зародились олимпийские игры? (*8 в. до н.э.*).
3. Кому были посвящены и почему так были названы? (*Посвящены олимпийским богам и потому были так названы – Олимпийские*).
4. В каких видах соревновались участники первых олимпийских игр в Древней Греции? (*Бег, метание диска, борьба, езда на колесницах*).
5. Когда будут проходить следующие зимние олимпийские игры? (*В 2014 г.*).
6. Где будут проходить зимние олимпийские игры? (*В Сочи*).
7. Что означают пять переплетённых олимпийских колец? (*Дружбу 5 континентов, которые они символизируют*).
8. Какого цвета олимпийские кольца? (*Голубое, жёлтое, красное, зелёное, чёрное*).

2. Эстафета с кольцами (3 мин)

Учитель присваивает всем участникам команд номера. На полу на расстоянии 5–10 метров от каждой команды лежат гимнастические маты, на которых находятся названия 5-ти континентов. Рядом лежат 5 бумажных олимпийских колец. Учитель называет номер участника (например, третий) и учащиеся под этим номером должны взять одно из колец (любое), подбежать к мату и положить на тот континент, цвет которого символизирует взятое им кольцо. Побеждает та команда, которая быстро и правильно положит кольца. Одно правильно прикреплённое кольцо – 2 очка. За быстроту – 1 очко.

3. Игра «Дуэль» (7 мин)

Команды в колоннах или шеренгах располагаются в разных концах спортивного зала напротив друг друга. В зависимости от размеров спортивного зала на определённом расстоянии от каждой команды (например, 5 метров – это будет «барьер») на полу укладываются маленькие мячики из мягкой резины или поролона (по количеству учащихся). По свистку учителя один участник от каждой команды бежит к своему «барьеру» и бросает мячик в участника команды соперников. Бросать мяч можно в любую часть тела, кроме головы. Соперник может уклоняться влево или вправо, но нельзя делать шаг назад. За попадание – 1 очко.

Расстояние между «барьерами» 6 метров. После первого тура «барьеры» с мячами переставляются на 1 м ближе, т. е. во втором туре расстояние между барьерами – 4 метра, в третьем туре, соответственно, – 2 метра. Очки, как и в предыдущем соревновании, заносятся в протокол.

4. Игра «Не дай мяч водящему» (6 мин.)

Члены каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. 2–3 участника команды (водящие) встают в середину круга соперника. По свистку играющие передают мяч друг другу (перебрасывают по воздуху или перекачивают по земле) так, чтобы водящие не могли коснуться его. Водящие должны стараться перехватить мяч. После каждого перехвата игрок, потерявший мяч, удаляется. Побеждает команда, потерявшая меньшее количество своих игроков. За победу в игре команда получает 2 очка. Очки заносятся в протокол.

5. Игра «Светофор» (5 мин)

На полу по кругу спортивного зала устанавливаются части городских улиц и автодорог. Двумя гимнастическими матами можно обозначить дома и края улиц. Из 6–8 кеглей обозначить мост, чтобы по нему мог пройти 1 человек. Скакалкой обозначается извилистая дорога. Учащиеся обеих команд становятся друг за другом в колонну по одному на дистанции вытянутых вперёд рук. По команде учителя «Зелёный!» они начинают движение поточно по условным автодорогам в определённом направлении. По команде «Жёлтый!» они должны остановиться, по команде «Красный!» – присесть. Команды могут повторяться. Запрещается любое столкновение с другими участниками движения, а также касание руками пола, выход за пределы площадки, сбивание кеглей, заезд на условный пешеходный тротуар. При нарушении этих правил участник покидает игру. Через 5 мин подсчитываются количество «потерянных» участников. Команда, потерявшая меньше машин, получает 2 очка.

3. Заключительная часть (3 мин)

Восстановление дыхания, ходьба в медленном темпе. Подведение итогов олимпиады. Объявление результатов, выставление оценок за работу на уроке.