

Конспект урока

Класс: 5.

Тема «История Олимпийских игр».

Задачи урока:

1. Совершенствование навыков бега, метания и прыжков, знаний истории Олимпийских игр.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Инвентарь: свисток, гимнастические палки, набивные мячи, малые мячи, обручи.

Ч/У	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
В В О Д Н О П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 10 мин	1. Построение, приветствие, сообщение задач на урок.	1 мин	«Класс становись!» «Равняйся!», «Смирно!» «Здравствуйте ребята!», «Вольно!», «Знаете ли вы, что такое Олимпийские игры? Сегодня мы с вами проведём свои Олимпийские игры и выясним, кто из нас самый сильный, быстрый и ловкий. Но прежде, чем мы приступим к играм, нам необходимо размяться»
	2. Перестроение в одну колонну.	10 сек	«Напра-во!»
	3. Ходьба:	1,30 мин	«В обход налево шагом марш!»
	- ходьба без задания	20 м	Спину держим прямо
	- и.п. – руки вверх, ходьба на носках;	20 м	
	- и.п. – руки за головой, ходьба на пятках;	20 м	Направляющий короче шаг
	- и.п. – руки на пояс, перекаты с пятки на носок;	20 м	Поднимаемся, как можно выше на носки
	- ходьба без задания ⁴	15 м	Руками работаем интенсивнее «Бегом марш»
	- быстрая ходьба;	10 м	
	4. Бег:	1,30 мин	Набрали дистанцию 2 м
- бег без задания;	50 м	Темп средний	
- и.п. - руки на пояс, приставными прыжками левым боком;	80 м		
- и.п. - руки на пояс, приставными прыжками правым боком;	80 м	Соблюдаем дистанцию	
- бег с изменением направления;	80 м		
- бег без задания;	80 м	По команде учителя	
- быстрая ходьба;	50 м		
- ходьба;	10 м	«Шагом марш!»	
5. Упражнения на восстановление дыхания.	30 сек		
1-3 руки через стороны вверх;	10 – 12	Вдох глубокий через нос Выдох через рот	
4 руки через стороны вниз;	раз		
6. Раздать палки.		По ходу движения раздать гимнастические палки.	
7. Перестроение в две колонны.	20 сек	«В обход налево в колонну по два марш!», «Направляющий на месте стой!»	
8. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками:	4 мин		
1) И.П. – ноги вместе, палку держать за	5 – 6		

	<p>концы: 1- поднять палку вверх, одновременно отвести правую ногу назад и прогнуться в спине, отводя палку как можно дальше за спину. 2- И.П. 3- то же, с отведением левой ноги 4- И.П. 2) И.П. – ноги врозь, палка вперёд: 1-2 сгибая левую руку, палка вправо к правому плечу/палка скользит в правой руке, левая кисть касается правого плеча 3-4 И.П. 3) И.П. – ноги врозь, палка за головой: 1- наклон влево 2- И.П. 3- наклон право 4- И.П. 4)И.П. – ноги врозь, палка вперёд, наклоны вперёд: 1-наклон вперёд; 2-И.П. 3-4 то же; 5) И.П. – ноги врозь, палка вперёд вверх: 1-мах правой ногой 2-И.П. 3-мах левой ногой 4-И.П. 6) И.П. – ноги врозь, палка вверху хватом на ширине плеч: 1-2 отпуская палку вниз, перешагнуть через неё, сгибая ноги 3-4 вернуться в и.п. 7) И.П. – ноги врозь, палка вниз: 1- полный присед, палка вперёд 2- И.П. 8) И.П.- ноги врозь, палка внизу: 1-прыжком ноги в широкую стойку, палка вверх 2-И.П. 3-4 то же 9. Перестроение в одну колонну. 10. Перестроение в одну шеренгу.</p>	<p>повторов</p> <p>5 – 6 повторов</p> <p>20 сек</p> <p>5 сек</p>	<p>Темп средний</p> <p>Высокая амплитуда движений</p> <p>Голову держать прямо</p> <p>Высокая амплитуда движений</p> <p>Стараться ногами достать палки</p> <p>Выполнять под счёт</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Прыжки выполнять как можно выше</p> <p>«За направляющим в обход налево в одну колонну, марш!» По ходу движения положить палки на место. «На месте стой!», «На право!»</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p>	<p>1. Деление детей на команды. 2. Теоретическая часть. 1 – я команда: Какое современное государство считается родиной</p>	<p>30 сек 3 мин</p>	<p>«Молодцы, ребята! Вот мы и подготовились к началу проведения Олимпийских игр. Давайте теперь поделимся на команды». «На 1-й и 2-й рассчитайсь!» «Очень хорошо! Давайте теперь вместе с вами вспомним немного об Олимпийских играх.»</p>

<p>Ч А С Т Ь 25 МИН</p>	<p><i>Олимпийских игр? (Греция)</i> 2 – я команда: <i>Сколько колец на олимпийском флаге и какого они цвета? (Белое полотнище с пятью переплетенными кольцами синего, черного, красного, зеленого и желтого цветов).</i> Общий вопрос (на него ответит команда, которая первая поднимет руку): <i>В каком году были проведены первые Олимпийские Игры? (Первое документально подтверждённое празднование относится к 776 году до н. э.)</i></p> <p>3. Практическая часть: - соревнования в беге;</p> <p>4. Теоретическая часть. 1 – я команда: <i>В каком году будет проведена зимняя Олимпиада в Сочи? (2014).</i> 2 – я команда: <i>В каком городе проводилась летняя Олимпиада 2012? (Лондон)</i> Общий вопрос: <i>Какой девиз Олимпийских игр? («Быстрее, выше, сильнее»)</i></p> <p>5. Практическая часть: - соревнования в метании мяча;</p>	<p>4 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Я каждой команде по очереди задам вопросы, если команда не ответит на вопрос, этот же вопрос, я задам другой команде, так что не выкрикивайте ответы. За каждый правильный ответ команда получает по 1 баллу.</p> <p>«И так нашим первым состязанием будет бег. Каждая команда стоит в колонне по одному. Впереди каждой из команд находится ориентир в виде набивного мяча. По команде «На старт», направляющие каждой из команд принимают положение высокого старта. По команде «Марш!», бегут до ориентира оббегают его и возвращаются обратно, передают эстафету следующему напарнику по команде, касанием руки, который в свою очередь тоже находится в положении высокого старта. Команда пришедшая первой на финиш и не допустившая не одной ошибки побеждает и получает максимум 5 баллов. Запрещается: начинать движение раньше, чем вас заденет рукой ваш напарник по команде, перепрыгивать через ориентир, обязательно нужно обежать вокруг него, за каждое нарушение минус один бал.</p> <p>«Пока вы отдыхаете ответе на следующие вопросы».</p> <p>«Очень хорошо, ребята! Нас ждёт следующее состязание в метании мяча. Каждая команда стоит в колонне по одному,</p>
---	---	---	--

	<p>8. Подвижная игра: «День и ночь».</p>	<p>5 мин</p>	<p>Ученики стоят в тех же командах, учитель выстраивает одну команду на средней линии лицом одну сторону, другую команду выстраивает, так же на средней линии, лицом в другую сторону. Расстояние между командами 0,5 м. Одна команда называется «День», другая «Ночь». За лицевой линией волейбольной площадки с каждой стороны находятся «города», «дня» и «ночи». Учитель в любом порядке произносит названия команд и та команда чьё имя назвали бежит к себе в город, а противоположная команда, разворачивается к убегающим и старается их догнать, до того как они попадут в «город». Побеждает команда, у которой окажется меньшее количество остановленных игроков.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 5 МИН</p>	<p>1. Построение в шеренгу. 2. Игра внимание: «Кто знает больше видов спорта?».</p> <p>3. Подведение итогов. 4. Домашнее задание.</p>	<p>30 сек 3 мин</p> <p>1 мин 30 сек</p>	<p>«В одну шеренгу становись!» Дети стоят в своих командах и называют по очереди виды спорта, которые знают, побеждает команда, которая назовёт больше всего видов спорта. Выделить наиболее активных. Закрепить знания об Олимпийских играх.</p>