План-конспект урока физической культуры  для 5-го класса

**Тема: «Олимпийские зимние виды спорта».**

**Цель:** В игровой форме закрепить теоретические знания об зимних олимпийских играх, через двигательные навыки, полученные на  практических уроках физической культуры.

**Задачи:**

1. Дать четкое представление об олимпийских зимних видах спорта, закрепить знания посредством игры.
2. Развитие физических умений и навыков, формирование здорового образа жизни.
3. Воспитание патриотических чувств, гордости за свой город, свою страну и россиян через пример проведенных Зимних Олимпийских играх в Сочи.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** Мультимедийный проектор, компьютер, переносной экран, гимнастическое оборудование ,маты, гимнастические скамьи,  гимнастический козел, теннисные мячи ,кегли, лыжи, роликовые коньки ,сани, флаги и олимпийская атрибутика, дротики, шарики, шайбы и клюшки для игры в хоккей. Игрушки разных размеров.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **Вводная часть** | **10 мин** |   |
|    | Построение. Приветствие участников олимпийского урока. | 2,30мин | “Равняйсь!”, “Смирно!”Вынос Олимпийского флага и флага школы.(Звучит музыка Олимпийского гимна.) |
| *Учитель: - «*Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас! Сегодня у нас олимпийский урок-соревнование. Здесь будут состязаться в ловкости, быстроте, смекалке учащиеся 5-го класса».***(Слайд №1)****Учитель: – «Значит, и говорить мы будем о чём? Как вы думаете?» (Ответы детей)* ***(Слайд №2)****Учитель: «Правильно, сегодня на уроке вы, ребята, узнаете о Олимпийских зимних видах спорта.»**Учитель: «Как настоящие Олимпионики -мы должны произнести слова олимпийской клятвы.»*Слова клятвы повторяются за учителем. Слова выделенные капсом-повторяют хором.***(Слайд №3)****КЛЯТВА: - Кто с ветром проворным может сравниться?**- МЫ, ОЛИМПИЙЦЫ!**- Кто верит в победу, преград не боится?**- МЫ, ОЛИМПИЙЦЫ!**- Кто спортом мира гордится?**- МЫ, ОЛИМПИЙЦЫ!**- Клянемся быть честными, к победе стремиться.**Рекордов высоких клянемся добиться!**- КЛЯНЕМСЯ! КЛЯНЕМСЯ! КЛЯНЕМСЯ!*Представление жюри ( в жюри входят почетные гости ,учителя, родители, старшеклассники).У  каждого члена жюри протокол (смотреть приложение 1). |
|      | *Учитель: - «Теперь мы повторим основные правила безопасности которые  нужно знать и соблюдать».****(Слайд № 4*)** Учащиеся вместе с учителем проговариваю все правила. |
| *Учитель:*Главные показатели здорового организма это осанка и походка, которые формируются с помощью строевых упражнений и вариативной ходьбы.А мы начинаем разминку с олимпийского танца.Под музыку (Олимпийский огонь) разминка в стиле «flash mob», состоящая из базовых шагов аэробики. |
| Ходьба с перестроением в 3 колоны. | 30 сек | “Налево в колонну по три – Марш! ” |
| flesh-mob, состоящий из базовых шагов аэробики. Выполнялся под музыку: Наташа Королева «Реет в вышине и зовет Олимпийский огонь золотой» | 7 мин | *Учитель:*До начала соревнований ребята предоставили рисунки  на тему «Олимпийские игры». (В спортивном зале оформлен стенд с рисунками ребят). Жюри оценят рисунки и вынесут свой вердикт. |
| **2.**    | **Основная часть** | **30 мин** |   |
| *Учитель:*- «Наш урок подходит к самой главной части – соревнованиям. Посмотрите, пожалуйста, на экран и давайте соревноваться!» |
| Во время проведения эстафет на экране появляется изображение зимнего вида спорта. |
| ***(Слайд № 4*)**Лыжные гонки  | 3 минуты | Игроки стоят в колонне по два. По сигналу учителя,надев на  одну ногу, лыжу - участники  по одному, должны пересечь линию старта и вернутся назад. |
| ***(Слайд № 5*)**Прыжок с трамплина | 6 минут | По команде учителя, прыжок через козла изученными способами, выполняется поточным методом. Три повторения. |
| ***(Слайд № 6*)**Биатлон | 6 минут | Каждый участник,  выполнив полосу препятствий, состоящую из серии кувырков вперед и назад, должен подойти к стенду и попасть дротиком в надутый шарик.  |
| ***(Слайд № 7*)**Фристаил   | 3 минуты | Участники попарно  проходят полосу препятствий с элементами прыжков через гимнастические скамейки. Скамейки расположены ёлочкой.  |
|   | ***(Слайд № 8*)**Санный спорт  | 3 минуты | Участники, держа в руках санки-ледянки,  соревнуются попарно. Добежать до линии, посадить в сани игрушку и вернуться к старту. Задача: перевезти, на санках-ледянках игрушку, не потеряв её. Кто быстрее. |
| ***(Слайд № 9*)**Фигурное катание   | 3 минуты | Участники соревнуются попарно. По сигналу  должны провести человека на роликах между кеглей, до линии финиша и обратно. |
| ***(Слайд № 10*)**Хоккей | 3 минуты | Участники попарно, держа клюшку должны провести шайбу до обозначенной линии и попасть в ворота.  |
| ***(Слайд № 11*)**Кёрлинг | 1 минута | Участники стоя на линии, одновременно по сигналу, толкают набивной мяч которым можно сбить выстроенные в ряд кегли.  |
| ***(Слайд № 12-13*)** | 2 минуты | Теоретическая часть с вопросами на тему зимних олимпийских видов спорта. |
| **3.**     | **Заключительная часть** | **5 мин.** |   |
| Построение. Подведение итогов урока. |   |   |
| *Учитель.* Праздник – сложная задача,Пусть сопутствует удача.Если все уже готово,Пусть жюри замолвит слово.*Жюри объявляет результаты соревнования.*Награждение победителей олимпийскими медалями. (Каждый ребенок получает именную олимпийскую медаль в разных номинациях) |
| *Учитель. - «А сейчас урок наш закончен, большое спасибо всем за активное участие в нём».На экране домашнее задание****. (Слайд № 14)***Домашнее задание. Нарисовать рисунки по теме урока о зимних олимпийских играх.Под звуки спортивного марша ребята покидают спортивный зал. |

Приложение 1.

ПРОТОКОЛ

Олимпийского урока-соревнования «Олимпийские игры»

для 5-го класса

дата   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № по порядку | Эстафеты  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ф.И.О. | За рисунок | Лыжные гонки | Прыжок с трамплина   | Биатлон | Фристайл | Санный спорт | Фигурное катание | Хоккей | Кёрлинг | Теория |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Итог: количество баллов |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Главный судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Судьи:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_