Конспект урока по физической культуре, 4Б класс

Учитель: Гебень Ирина Станиславовна

Тема: «Современные Олимпийские игры»

Цель урока: Познакомить с символикой, ритуалами и некоторыми видами спорта на Олимпийских играх.

Задачи:  
1. образовательные:

* ознакомить с атрибутикой и ритуалами Олимпийских игр;
* ознакомить с популярными видами спорта каждого континента;
* развить познавательный интерес к Олимпийским играм;
* научить играть в подвижную игру «Падающая палка».

2. воспитательные:

* воспитывать дисциплинированность;
* взаимопонимание учащихся;
* воспитание в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

3. оздоровительные:

* укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;
* сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и ЦНС;
* развитие координации.

Инвентарь: мячи гимнастические, мячи футбольные, мячи волейбольные, фишки, обручи, гимнастические палки, сигнальные флажки, портативная колонка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организ-метод. указания, Деятельность учителя. |
| Подготовительная часть (15-16 мин) | | | |
| Организация обучающихся на уроке  Дать представление о символах О.И.  Разминка  и подготовка организма мышц к дальнейшим нагрузкам  Развитие быстроты, координации  Формирование правильной осанки  Развитие мышц рук  Развитие мышц туловища  Растяжка мышц ног  Развитие мышц ног  Развитие координации  Растяжка мышц ног  Развитие подвижности плечевых суставов | 1. Построение.  Перестроение в 3 шеренги уступом.  2. Беседа:  *Учитель (У):* -Вы уже, наверное, заметили в зале Олимпийские кольца. Как вы думаете, какая тема может быть у нашего урока?  **Тема урока**: «Современные олимпийские игры»  *(У):*- Подумайте, а что мы можем делать на Олимпийском уроке?  - Итак: Цель нашего урока: Познакомиться с символикой, ритуалами и некоторыми видами спорта на Олимпийских играх (О.И.).  Учитель рассказывает об истории О.И. *(Приложение 1)*  -Ребята, а кто знает, когда проводятся Олимпийские игры? (Летом-Зимой)  *(У):*-- А как часто проводятся О.И.?  **Олимпийские игры**, известные также как летние **Олимпийские игры**, **проводились** каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние **Олимпийские игры**, которые первоначально **проводились** в тот же год, что и летние.  *(У):*- Какие вы знаете символы Олимпиады?  *(У):*- Как любое торжественное событие, так и Олимпиада, начинается с Гимна Олимпиады, который звучит на каждом открытии этого соревнования.  Мы сейчас прослушаем с вами небольшой отрывок Гимна, но сначала скажите, что необходимо сделать, когда звучит Гимн? А какие Гимны вы еще знаете?  (Звучит Гимн)  *(У):*- Современный Олимпийский символ- пять переплетенных колец.  *(У):*-Что они олицетворяют?  *(У):-* Почему Олимпийские кольца имеют 5 цветов и что они обозначают?  *(У):-* Какой же Олимпийский девиз?  *(У):*- Клятва спортсменов, нам её прочитает одна из учениц  - Сегодня на уроке мы будем следовать клятве Олимпийцев, т.е. будем соблюдать правила, уважать друг друга и помогать друг другу.  *(У): -* Но как любой наш с вами урок , так и любые спортивные соревнования начинаются с разминки. И мы с вами должны сделать небольшую разминку.  Запомните, пожалуйста, свои номера, до конца урока вы будете работать под этими номерами.  3.Беговые упражнения:  Бег- лицом-спиной-лицом  Приставной шаг левым-правым-скрестно  Подскоки с круговыми движениями рук вперед-назад- бег кисти в замок  Прыжки на двух- на правой- на левой  Ускорение, касаясь фишек.  *(У): -*  Молодцы, вы хорошо выполняли упражнения, сели на скамейку.  *(У):*-Каждая Олимпиада начинается с зажжения Олимпийского огня. Его доставляют эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира. Вот и мы с вами, как лучшие спортсмены, пронесем символический Олимпийский факел (*Приложение 2).*  4. Эстафета «Олимпийского огня».  *(У):*- Молодцы, вот вы и зажгли символический огонь Олимпиады, сели на скамейку.  5.*(У):*- Беседа: «Мы уже с вами знаем, что каждый цвет Олимпийского кольца соответствует континенту, давайте вспомним, что олицетворяет желтое кольцо? В каких видах спорта сильны азиатские спортсмены?  *(У):*- А вы знаете, что в Китае утром во всех парках, на берегах рек и озер проходит зарядка, тысячи жителей страны выходят на улицу, чтобы зарядиться энергией на весь день. Вот и мы с вами сейчас выполним зарядку с гимнастическими палками под музыку.  5. ОРУ с гимнастическими палками:  **I**. И. п – О.С., палка внизу.  1—2 — руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, посмотреть на палку (вдох);  3—4 — и. п. (выдох). То же левой ногой.  **I I**. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват наружу на ширине плеч.  1 -руки к груди;  2 -руки вперед  3 –руки к груди  4- И.п.  **III.** И. п.— О.С., палка внизу.  1 – руки вверх  2 -3 - отставляя правую ногу в сторону на носок, 2 пружинящих наклона вправо;  4-И.п.  5-8 - то же в другую сторону.  **IV.** И. п- О.С., палка внизу сзади, хват на ширине плеч.  1 - наклон вперед, палка скользит сзади по ногам и пяткам (выдох);  **2- И.п.**  **V.** И. п.— стойка ноги врозь, ступни параллельно, палка внизу.  1- 2 -глубокое приседание, руки вперед (выдох);  3 - 4 -и. п. (вдох). Приседать на всей ступне, пятки от пола не отрывать.  **VI.** И.п. – О.С. палка перед собой внизу.  1-2 согнуть левую ногу в колене, скользя ступней вверх по голени правой ноги, сохранить равновесие,  3- 4 -медленно повернуть туловище влево до упора, почувствовать напряжение мышц в области спины и поясницы, зафиксировать положение на 5- 10 секунд и вернуться в И. п.  **VII**. ИП- выпад в сторону на правой, руки вперед.  1-2- выпад на левую.  3-4 –выпад на правую.  **VIII.** И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват пошире.  1—4 — поднимая руки вперед — вверх, сделать выкрут и опустить палку сзади;  5—8 — то же в обратном направлений. | 30 с  5 мин  3 мин  1 мин  1 -2 мин  1-2 мин  6-7 мин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8/10 раз  По 8 раз в каждую сторону  8 раз  8 раз | Перестроение в 3 шеренги.  1-3 номера садятся на соответствующие скамейки  Ученики предлагают свои варианты ответов.  Ученики предлагают свои варианты ответов.  Ученики предлагают свои варианты ответов.  Ответы учеников: «Олимпийские кольца, девиз, гимн, символ, факел, олимпийский флаг, олимпийский огонь».  Учащиеся слушают Гимн стоя.  «Олимпийские кольца олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх».  Ученики хором читают девиз, написанный на плакате  Учащаяся выходит перед классом и торжественно зачитывает клятву.  Учащиеся строятся в шеренгу на лицевой линии волейбольной площадки.  Упражнения выполняются змейкой по фишкам, возвращение шагом  1-3 номера садятся на соответствующие скамейки  Во время выполнения бега «факел» держим в одной руке, мяч рукой не поддерживать., если мяч упал, надо поднять и снова сделать «факел»  1-3 номера садятся на соответствующие скамейки  Ученики предлагают свои варианты ответов (восточные единоборства, оздоровительная гимнастика)  Учащиеся строятся в 3 шеренги, берут гимнастические палки.  *(У):*- Выполняем в медленном темпе, прогибаемся назад.  *(У):*- Во время выполнения «Руки к груди», локти прижаты к туловищу.  *(У):*- Наклоняясь, тяжесть тела держать на опорной ноге, туловище вперед не наклонять.  *(У):*- Наклоняясь, ноги не сгибать.  *(У):*- Приседать на всей ступне, пятки от пола не отрывать, спина прямая.  *(У):*- Сохранять равновесие.  *(У):*- Таз не поднимать, ноги стоят на одном месте.  *(У):*- Выкрут делать прямыми руками. Дыхание равномерное, без задержек. |
| Основная часть (25 мин) | | | |
| Развитие быстроты реакции, внимания, координации.  Научить играть в игру  Осуществление самоконтроля  Развитие быстроты  Совершенствование техники метания мяч  Осуществление контроля  Совершенствование техники ведения футбольного мяча  Совершенствование техники ведения баскетбольного мяч  Осуществление самоконтроля | 6. ПИ «Падающая палка» *(Приложение 3)*  7. *(У):*- Беседа: Как вы думаете, развитию каких качеств человека способствует игра?  Давайте проголосуем? Кто считает, что игра развивает быстроту? Выносливость? Координацию? Силу?  8. *(У):*- Беседа: Следующее Олимпийское кольцо- Черное- это Африка.  А вы знаете, в каких видах спорта традиционно сильны спортсмены из Африки?  9. «Челнок» Учащийся выполняет бег по линиям  Лицевая- трехметровая- лицевая, середина- лицевая- трехметровая.  10. *(У):*- Беседа: Зеленое кольцо- Австралия.  Мы будем метать.  11. Метание мяча в цель – На стене висят «Олимпийские кольца» из обручей, каждое кольцо имеет свои баллы. Каждый ученик метает 3 детских резиновых мяча.  *(У):*- Техника безопасности во время метания.  12. *(У):*- Для подведения итогов метания команды возвращаются на свои скамейки.  13. *(У):*- Беседа: Синее Олимпийское кольцо- Европа.  Какие страны находятся в Европе? Видите сколько стран, во всех странах тренируются и побеждают на Олимпийских играх множество спортсменов, во многих видах спорта. Но всех Европейцев объединяет одна большая любовь к футболу.  14. Эстафета «Футболисты».  Ведение футбольного мяча до фишки и обратно.  (Выполняется под русскую народную музыку).  15. И последнее Олимпийское кольцо- Америка. Какой вид спорта популярен в Америке?  16. Эстафета «Баскетбол».  Напротив каждой команды лежат флажки цветов Олимпийских колец, по количеству участников, и обруч. По сигналу учителя учащийся начинает ведение мяча вокруг обруча, учитель называет континент, учащийся ведет мяч и берет флажок соответствующего цвета, возвращается назад.  *(У):* Ребята, а каких белорусских спортсменов, которые завоевали награды на ОИ разных лет вы знаете?  *(У):*- Подведение итогов эстафеты. Все ли взяли флажки правильного цвета? Повторить соответствие цвета флажка континенту. | 4 мин  1 мин  1 мин  2 мин  1 мин  7 мин  1 мин.  1 мин  2 мин  1 мин  3 мин | *(У):*- Палку оставляем стоять, не бросаем. Участник, выбывший из игры, убирает палку и садится на свою скамейку.  Голосование проводится поднятием рук.  Ученики предлагают свои варианты ответов (легкая атлетика, а точнее бег).  Выполняется по свистку, вторые без сигнала не начинают, касаемся рукой линий.  Ученики предлагают свои варианты ответов (Спортсмены Австралии традиционно сильны в стрельбе).  Учащиеся перемещаются в сектор для метания.  Учащиеся, освобождённые от занятий, считают количество очков, набранное каждой командой.  Учащиеся, освобожденные от занятий, подводят итоги, называют лучших метателей в каждой команде и общее количество баллов каждой команды.  Ученики предлагают свои варианты ответов.  Обязательно коснуться мяча пять раз.  Ученики предлагают свои варианты ответов (баскетбол).  Учащиеся называют имена спортсменов, которые принесли победу нашей стране на ОИ разных лет. (Приложение 4).  Выполнять правильное ведение, мяч высоко не поднимаем, следим за правильной постановкой кисти на мяч. Передача мяча из рук в руки. |
|
| Заключительная часть (5 мин) | | | |
| Рефлексия  Осуществлениесамоконтроля | 17. *(У):*- Давайте повторим символы современных Олимпийских игр?  - Мы совершенно забыли о том, где проходила олимпиада в 2022 году?Кто знает? Какая это была Олимпиада? (Зимняя олимпиада, проходила в Пекине).  18. Пирамида- «Олимпийские кольца».  19. Учащиеся оценивают свою работу на уроке:  Узнали ли вы что-то новое на уроке?  Будете ли вы еще интересоваться ОИ? | 1 мин  2 мин  2 мин | Ученики предлагают свои варианты ответов  5 лучших учащихся по итогам эстафет берут цветные обручи и делают символ «5 Олимпийских колец».  Учащиеся предлагают свои варианты ответов. |

Приложение 1.

1. История О.И.: «Много тысяч лет назад в Греции в городе Олимпия устраивались состязания - Олимпийские игры. На Олимпийских играх состязались сильнейшие греческие атлеты. Среди участников не должно было быть ни лжецов, ни воров, ни мошенников. На время Олимпийских игр прекращались воины. По окончании, победителей встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда на колеснице и въезжал победитель.

Но потом они прекратили свое существование, но благодаря французскому барону Пьеру де Кубертену в 1896 году возродились Олимпийские игры.

Приложение 1.

1. Эстафета «Олимпийского огня»: Учащиеся строятся в 3 колонны по углам зала, в 4 углу устанавливается фишка. У направляющих «Факел» (конус с мячом), по сигналу с конусом дети бегут круг и передают эстафету.

Приложение3.

П.И. «Падающая палка»:

Задачи: развитие быстроты; воспитание ловкости, точности, внимательности в игровых условиях.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Содержание

Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг.

Водящий в центре держит вертикально гимнастическую палку.

Выкрикнув чей-нибудь номер, он отпускает палку и бежит из круга.

Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Правила

Если выбежавшему игроку удалось схватить палку, он возвращается на свое место и получает очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. ОМУ

В зависимости от числа имеющихся зон можно образовать несколько команд (кругов).

Следует обратить внимание учащихся на то, что они должны четко и громко произносить номера.

Приложение 4.

Герои спорта.

В Республике Беларусь культивируется более 130 видов спорта. У каждого из них есть поклонники, свои славные страницы истории и яркие имена.  
  
Белорусские спортсмены участвуют в Олимпийских играх с 1952 года. Спортивные подвиги трехкратного победителя Олимпийских игр борца Александра Медведя, четырехкратных обладателей олимпийского золота гимнастки Ольги Корбут и фехтовальщицы Елены Беловой, пятикратной олимпийской чемпионки Нелли Ким, шестикратного олимпийского чемпиона Виталия Щербы и многих других прославленных белорусских спортсменов золотыми буквами вписаны в олимпийскую историю.  
  
Самостоятельной командой белорусские спортсмены начали выступать на Играх с 1994 года. С этого времени белорусские спортсмены завоевали 106 олимпийских медалей: 21золотую, 39 серебряных и 48 бронзовых.

Олимпийское золото в Беларусь привезли:  
  
Екатерина Карстен,гребля академическая, 1996, 2000.  
Эллина Зверева,легкая атлетика, диск, 2000.  
Янина Карольчик,легкая атлетика, ядро, 2000.  
Игорь Макаро,дзюдо, 2004.  
Юлия Нестеренко,легкая атлетика, 100 м, 2004.  
Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук, Вадим Махнев и Роман Петрушенко, гребля на байдарке, четверка, 2008.  
Андрей Арямнов, тяжелая атлетика, 2008.  
Александр и Андрей Богдановичи, гребля на каноэ, двойка, 2008.  
Алексей Гришин, фристайл, 2010.  
Виктория Азаренко и Максим Мирный, теннис, микст, 2012.  
Сергей Мартынов, стрельба пулевая, 2012.  
Дарья Домрачева, биатлон, 2014.  
Алла Цупер, фристайл, 2014.  
Антон Кушнир, фристайл, 2014.  
Владислав Гончаров, прыжки на батуте, 2016.  
Анна Гуськова, фристайл, 2018.  
Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева, биатлон, эстафета, 2018.  
Иван Литвинович, прыжки на батуте, 2021.

Антон Смольский, биатлон, 2022.

Анна Гуськова, лыжная акробатика, 2022.

Особенно памятно белорусам первое олимпийское золото, которое завоевала для суверенной страны Екатерина Карстен, золото Алексея Гришина - первого в истории белорусского спорта чемпиона зимних Олимпийских игр, сенсационная победа в беге на 100 м спортсменки из Бреста Юлии Нестеренко, победа Сергея Мартынова, установившего на Олимпиаде новый мировой рекорд.  
  
Зимние Олимпийские игры - 2014 в Сочи стали самыми успешными в истории белорусского спорта. Наши спортсмены завоевали 5 золотых медалей (три - Дарья Домрачева, по одной награде у Аллы Цупер и Антона Кушнира) и одну бронзовую (Надежда Скардино). По итогам Олимпиады Дарье Домрачевой присвоено звание Героя Беларуси. Дарья - первая и единственная в стране женщина - обладательница высшей государственной награды Республики Беларусь.  
  
На летних Олимпийских играх - 2016 в Рио-де-Жанейро белорусские спортсмены завоевали 9 медалей: одну золотую (Владислав Гончаров), 4 серебряные (Дарья Наумова, Вадим Стрельцов, Мария Мамошук, Иван Тихон) и 4 бронзовые (Александра Герасименя, Ибрагим Саидов, Джавид Гамзатов, женская национальная команда по гребле на байдарках и каноэ: Маргарита Махнева, Надежда Лепешко, Ольга Худенко и Марина Литвинчук).  
  
На XXIII зимних Олимпийских играх, которые проводились 9-25 февраля 2018 года в южнокорейском Пхенчхане, сборная Беларуси была представлена в шести видах спорта. В активе наших спортсменов два золота и одно серебро. Награды высшей пробы завоевали фристайлистка Анна Гуськова в лыжной акробатике и биатлонистки Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева в эстафете, серебро - у Дарьи Домрачевой в масс-старте.  
  
Беларусь на XXXII летних Олимпийских играх, которые прошли в Токио с 23 июля по 8 августа 2021 года, представили 107 спортсменов в 20 видах спорта. В активе белорусской команды – семь наград (1 золото, 3 серебра, 3 бронзы). На пьедестал почета поднимался батутист Иван Литвинович (золото), серебро завоевали борцы вольного стиля Ирина Курочкина и Магомедхабиб Кадимагомедов, гребцы на байдарках и каноэ Ольга Худенко, Марина Литвинчук, Маргарита Махнева, Надежда Попок (гребля на байдарках и каноэ, байдарка-четверка, 500 м). Бронзы удостоился Максим Недосеков (прыжки в высоту), Ванесса Колодинская (вольная борьба, до 53 кг), Алина Горносько (художественная гимнастика, индивидуальное многоборье).  
  
Беларусь на XXIV зимних Олимпийских играх, проходивших с 4 по 20 февраля 2022 года в Пекине, представляли 29 спортсменов в 6 дисциплинах. Наши спортсмены завоевали две серебряные награды. На пьедестал поднимались биатлонист Антон Смольский (индивидуальная гонка на 20 километров) и фристайлистка Анна Гуськова (лыжная акробатика).  
  
Гордость и уважение вызывают высокие результаты белорусских паралимпийцев. На Играх-2010 в Ванкувере белорусы завоевали 9 медалей: 2 золотые и 7 бронзовых. На летней Паралимпиаде-2012 в Лондоне Беларусь завоевала 10 медалей (5 золотых, 2 серебряные, 3 бронзовые) и расположилась на 25-м месте итогового общего зачета. Белорусский пловец Игорь Бокий выиграл пять золотых медалей Паралимпиады, причем на дистанции 200 м комплексом он установил новый мировой рекорд.  
  
На Паралимпийских играх - 2014 в Сочи завоеваны 3 бронзовые награды: Василий Шаптебой стал двукратным бронзовым призером в биатлоне, Ядвига Скоробогатая завоевала бронзу в лыжных гонках.  
  
На XV летних Паралимпийских играх - 2016 в Рио-де-Жанейро белорусская сборная завоевала 10 медалей: 8 золотых (Игорь Бокий - 6, по одной Андрей Праневич и Владимир Изотов), 2 бронзовые (Александр Трипуть, Игорь Бокий).  
  
Белорусские спортсмены на зимних Паралимпийских играх - 2018 в Пхенчхане завоевали 12 медалей: 4 золота (Светлана Сахоненко - 3, Юрий Голуб - 1), 4 серебра (Дмитрий Лобан - 2, Юрий Голуб - 2) и 4 бронзы (Лидия Графеева - 2, Светлана Сахоненко - 1, Юрий Голуб - 1).  
  
Беларусь на XVI летних Паралимпийских играх в Токио представили 20 спортсменов, которые выступили в соревнованиях по легкой атлетике, плаванию, дзюдо, парагребле и фехтованию. Наши паралипийцы завоевали 7 медалей: 5 золотых, 1 серебряная и 1 бронзовая. На счету пловца Игоря Бокия - пять золотых наград, серебро у пловца Егора Щелканова и бронза у метательницы копья Елизаветы Петренко.

На XXIV зимних Олимпийских играх в Пекине Беларусь представили 27 спортсменов в шести видах спорта. Белорусские атлеты завоевали 2 серебряные награды (в биатлоне — Антон Смольский и в лыжной акробатике — Анна Гуськова). В медальном зачете белорусская команда расположилась на 24 месте.

Приложение 5.





