

Конспект
Сюжетно-ролевого урока
по физической культуре для учащихся 5 классов.
(Игровые технологии)



Раздел программы: Легкая атлетика

Тема: “Мы, на Олимпиаде!”

Задачи:

Образовательные:

1. Научить учащихся выполнению беговых и прыжковых упражнений .
2. Ознакомить учащихся, с видами легкой атлетики, входящими в программу Олимпийских игр.
2. Содействовать усвоению учащимися правил при выполнении эстафет.
3. Способствовать развитию межпредметных связей.

Развивающие:

1. Способствовать развитию быстроты, координации и прыгучести.
2. Способствовать развитию специальной ловкости и вниманию.

Воспитательные:

1. Воспитывать коллективные взаимоотношения в процессе физкультурной деятельности.
2. Способствовать развитию знаний правил техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: музыкальный центр, диск с музыкой, 4 скамейки , 6 гимнастических матов, резиновая скакалка , 2 вертикальные стойки и 3 эстафетные палочки, 3 волейбольных мяча, 3 корзины для бумаги, 9 больших обручей с подставками и ИКТ (мультимедийное оборудование).

Урок проводит: Романова Татьяна Сергеевна
учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 78, Калининского района

2011г.

I. Подготовительная часть.

Построение класса.

Приветствие.

Сообщение задач урока:

1. Краткие сведения об истории Олимпийских игр.
2. Ознакомление с атрибутикой и ритуалами Олимпийских игр.
3. Ознакомление с видами спорта, входящими в программу Олимпийских игр по легкой атлетике: спортивная ходьба, прыжки в высоту, марафонский бег и эстафетный бег.
4. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации, прыгучести.

Учитель:

Одним из самых ярких и массовых событий планеты являются Олимпийские игры. Любому спортсмену, сумевшему занять 1 место на Олимпийских состязаниях, получает статус Олимпийского чемпиона на всю жизнь и его достижения остаются в мировой истории спорта на века. Где и как возникли Олимпийские игры и какова их история? Попробуем провести краткий экскурс в историю возникновения и проведения Олимпийских игр.



Презентация « Олимпийские игры »:

Раздел - История возникновения и проведения Олимпийских игр.

С 1896г. н.э. Олимпийское движение возродилось. Современные Олимпийские игры, так же проходят 1 раз в 4 года, меняются правила соревнований, обновляются рекорды, появляются новые виды спорта.

Традиционно Олимпийские игры начинаются с парада участников, зажжением олимпийского огня, поднятием Олимпийского флага. Сегодня мы с вами побываем на Олимпиаде и будем участниками соревнований по легкой атлетике.

II. Основная часть.

Олимпийские игры начинаются торжественным парадом всех участников.

Учитель: «Олимпийцы, олимпийцы!
В спорте нет для вас преград!
Олимпийцы, олимпийцы!
Все выходят на парад!»

Звучит команда: «Олимпийцы, «Направо!»
«Начинаем репортаж:



Дружно вместе шагом-марш! »

Класс идёт строевой ходьбой:

«Левой, левой не зевай,
И никто не отставай.
Шаг ногой и взмах рукой,
Смело, думай головой!»

Звучит команда: - Через середину зала, с поворотом налево, дистанция и интервал - 1 метр, в колонну по 3 – «Марш!»

Класс перестраивается из колонны по одному, в колонну по три.

Учитель: Один из главных ритуалов Олимпийских игр является торжественное открытие: показательные выступления. Мы с вами этот праздник и открываем. Каждая колонна – команда: 1- Россия, 2 – Греция, 3 - Австралия.

Учитель: - «Лучший праздник Олимпийский,
Праздник мира и добра!
Мы на нём все Олимпийцы,
Нам открыть его пора!»

Комплекс гимнастических общеразвивающих упражнений под музыку.

Звучит команда: - «Вперёд сомкнись! Направо!» Перестроением из колонны по три, в колонну по одному, в обход по залу, шагом-марш!»

Перестроение класса из колонны по три в колонну по одному строевым шагом.

Звучит команда: - «На месте стой!»

Учитель: - И так, мы начинаем знакомиться с Олимпийскими видами спорта.

«Внимание, ребята, и сейчас
Я продолжу, свой рассказ.
Нет, ребята, вы, не спорте,
Кто же “Королева спорта?»

Правильный ответ: - Лёгкая атлетика!

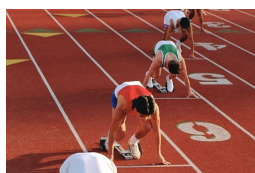
Учитель: (Вопрос к учащимся) -

«А какие виды лёгкой атлетики вы знаете? »

Учащиеся: (ответ) - бег, прыжки, метание и спортивная ходьба.

Учитель: «Правильно! Бег, прыжки, метание и спортивная ходьба.»

Бег



прыжки



метание



Спортивная ходьба

Презентация « Олимпийские игры »:

Раздел - «Легкая атлетика»

Учитель: И так, мы с вами ребята, на дистанции, спортивной ходьбы « на 50 км». Нужно показать правильную технику и скорость.

Команда:-В обход по залу, в колонну по одному, спортивной ходьбой-марш! Класс начал движение.

Учитель: - « Вот спортивная ходьба,
 Очень сложна и трудна,
 Можно выиграть и у тех,
 Кто выносливее всех!»

Молодцы ребята, с этим заданием все справились на « Отлично! ».

Учитель: (Вопрос к учащимся) -

« Как называется бег на дистанцию 42 км 195м ? »

Учащиеся: (ответ) – « Марафонский бег.»

Презентация « Олимпийские игры »:

Раздел - Марафон.

Это значит, что мы уже на дистанции 42 км 195м –« на марафоне».

Звучит команда: - Легко бегом-марш!

Класс начал бег (звучит музыка « Время вперед!»)

Учитель:

«Бег бывает очень разный,
Но всегда такой прекрасный,
быстрый, медленный и средний,
Бег с препятствием, барьерный.
И выигрывает тот,
Кто ни в чём не отстаёт.
Талант, желание и труд
Всех вас к победе приведут »



Это был бег по дистанции, но вот приближается

финиш, вот вбежали на Олимпийский стадион, зрители восторженно вас приветствуют и остаётся пробежать всего 400 м или 1 круг по дорожке стадиона. Но надо сделать последнее усилие. По сигналу последний учащийся делает ускорение вдоль всего строя и становится первым. И так делаем до тех пор, пока направляющий опять становится первым.

Звучит команда:- «Шагом марш!»

Учащиеся переходят на спокойную ходьбу и выполняют упражнения для восстановления дыхания.

В это время 8 мальчиков устанавливают: 4 скамейки и укладывают 4 гимнастических мата.

Презентация « Олимпийские игры »:

Раздел - Прыжки в длину, в высоту, в высоту с шестом.

Учитель:- В Олимпийскую программу входят прыжки в длину, в высоту, а также в высоту с шестом:

в длину



в высоту



с шестом



Учитель: « Ну, готовьтесь, а сейчас
Мы покажем экстра –класс!».

Учащиеся начинают бег с преодолением гимнастических скамеек “В шаге”.

Спокойная ходьба по залу. Класс перестраивается из колонны по одному, в колонну по три.

Соревнования по прыжкам в длину.

Три команды и строятся в колонны один за другим. По сигналу учителя участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все участники прыгнут, учитель измеряет всю длину прыжков каждой команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

Учитель: Переходим к следующему виду легкой атлетики.

Мальчики натягивают резиновую скакалку на 2 стойки: и укладывают 6 гимнастических матов.

Начинаем прыжки в высоту способом «перешагивания».

Учитель:



Высота- мечта любых мальчишек
Вани, Саши, Коли, Миши.
Может им заняться каждый,
Предпочтёт он лишь отважных,
Кто привык всегда трудиться
Тот высоты не побоится,

Класс перестраивается для прыжков в высоту.

Учащиеся: начинают прыжки в высоту способом «перешагивания» (поточным методом, соблюдая правила техники безопасности). Начальная высота – 40-60см.

Учитель: Молодцы, ребята, вы все прыгали правильно и думаю, что будете прыгать очень высоко.

В это время 8 мальчиков убирают снаряды на место.

По команде “Стройся по командам”, учащиеся строятся по командам в 3 колонны.

Презентация « Олимпийские игры »:

Раздел - Эстафетный бег.



Учитель: - Ребята, а теперь начинаются командные соревнования. Главный девиз Олимпийских игр – Быстрее, выше, сильнее!”, а значит нужны такие качества: как быстрота, прыгучесть, сила. Вот мы с вами и определим, чья команда самая быстрая.

Эстафета №1: - “Кто быстрее”

По сигналу первые номера команды бегут с эстафетной палочкой вперёд, оббегают

ограничительные стойки, бегут назад, оббегают стойки, стоящие за командой и передают эстафетную палочку второму номеру, а сами встают в конце своей колонны. Эстафета заканчивается, когда первый номер команды окажется опять первым.

Эстафета №2: - “Самый меткий” Перед каждой командой на равном расстоянии размещена корзина. Каждой команде выдается по волейбольному мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

Эстафета №3: - “Ловкие и быстрые” Перед каждой командой стоят три обруча в ряд. По сигналу первые номера команды бегут с эстафетной палочкой вперёд, пролезают по очереди «змейкой» три обруча, оббегают ограничительные стойки, бегут назад к команде, передают эстафетную палочку второму номеру, а сами встают в конце своей колонны. Эстафета заканчивается, когда первый номер команды окажется опять первым.

Учитель определяет команду - победительницу.

III. Заключительная часть.

Учитель: - И так, ребята, наш фрагмент Олимпийских игр заканчивается. Традиционно они завершают показательными выступлениями, олимпийский огонь, зажжённый от факела, принесённого из Древней Олимпии, гаснет.



Презентация « Олимпийские игры »:

Раздел - Закрытие Олимпийских игр.

Учитель:

- Гаснет огонь Олимпийский, Значит прощаться пора.
Всем вам, друзья – олимпийцы, Я пожелаю добра,
Мира и радость победы, в спорте, в учёбе, в труде,
Кем бы и где бы ты, не был, будь Олимпийцем везде!

Все организованно выходят из зала.

