Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

**Тема:
«СОЧИ – ОЛИМПИЙСКАЯ СТОЛИЦА**

**РОССИИ!»**

**9 класс**

**Программа** по физической культуре В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2006 год

 **Автор** Игнатова Татьяна Анатольевна

МБОУ СОШ №5 г. Донской

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

2014 год

* **Цели урока:**
* Образовательные:
* Создание условий для четкого понимания ценностей Олимпийского движения.
* **Оздоровительные:**
* Формирование у учащихся понимания полноценного физического развития.
* Способствование укреплению здоровья, совершенствованию всех систем и функций организма.
* **Воспитательные:**

 Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культуры, чувства патриотизма, любви к своей Родине.

* Воспитание дисциплинированности, стремление к победе, чувства сплоченности.
* Воспитание эстетических качеств: решительности, настойчивости, самообладания.
* **Развивающие:**
* Способствовать комплексному развитию физических качеств: координационных способностей, скоростных, скоростно – силовых качеств, ловкости, гибкости, быстроты реакции, с применением музыкального сопровождения.

**Задачи урока:**

**Ι.** В подготовительной части:

- совершенствовать навыки ходьбы и бега (разновидности бега и ходьбы, сохраняя осанку, на носках);

 - работать над техникой выполнения строевых упражнений (передвижение в колонне по одному с выполнением команд; повторить перестроения из колонны по1 в колонну по3);

 - формировать умение самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение (комплекс ОРУ на месте).

**ΙΙ.** В основной части:

 - совершенствовать двигательные умения и навыки (эстафета с элементами зимних Олимпийских видов спорта);

 - развивать скоростные качества, координационные способности, ловкость, быстроту реакции;

 - уметь выполнять строевые приемы и команды;

 - развивать морально – волевые качества: стремление к победе, чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма.

**III.**В заключительной части:

- формировать умение выполнять групповые гимнастические упражнения с обручами;

- выполнять упражнения на восстановление дыхания;

**Дополнительные информационные материалы:**

1) Компьютер, мультимедиа проектор, экран.

2) Мешочки с песком, обручи, флажки, лыжи, швабры, шайбы, «туннели»,клюшки, флаг РФ, флаг с эмблемой Олимпийских Игр - 2014.

3) Музыкальные композиции: «Гимн Олимпийских игр Сочи-2014», «На зарядку», «Марш знаменосцев», «Давай, Россия», «Пионерская, спортивная», «Олимпиада – 2014», «Россия – Чемпионка», «Герои спорта», «Олимпиада, спорт, Москва», «Спортивная волна», «Мой товарищ спорт», «Веселая музыка», «Народная греческая», «Фанфары», «До свиданья, Мишка».

**Продолжительность:** 45 мин.

 **Содержание урока:**

| **Этапы работы** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **УУД** |
| --- | --- | --- | --- |
| **I. Подготовительная часть. (11 минут)** |
| **1.Построение, приветствие, сообщение задач урока****1 мин****Слайд 1-3** | «Сборная» входит в зал с флагами РФ и Олимпийским.- Здравствуйте уважаемые спортсмены!Равняйсь! Смирно! Сегодня наш урок посвящён зимним олимпийским играм в Сочи – 2014.-Начнём с разминки. Каждый спортсмен начинает свою тренировку с разогрева мышц. | **Дети строятся по росту в одну шеренгу. (30-40 сек.)****Направляющий – капитан «сборной».** | **Личностные УУД**-формирование потребности в занятиях физической культурой;- воспитание гордости за свою страну. |
| **2.** **Ходьба****1 мин****Слайд 4** | а) с высоким подниманием бедра;б) строевым шагом;в) махами;г) выпадами; | **Учащиеся идут по кругу, выполняя команды учителя.** | **Познавательные УУД**-совершенствование техники ходьбы.**Регулятивные УУД**-развитие внимания. |
| **3. Бег****3 мин****Слайд 5** | а) бег по кругу;б) бег с изменением направления движения;в) правым (левым) боком приставными шагами;г) бег «восьмеркой»;д) бег спиной вперед;е) правым (левым) боком перекрестным шагом;ж) «носками» вперед;з) с захлестыванием голени назад; | **Учащиеся бегут по кругу, выполняя команды учителя.** | **Познавательные УУД**-совершенствование техники бега.**Регулятивные УУД**-развитие внимания. |
|  | **II. Основная часть (26 мин)** |  |  |
| **4. Упражнение на восстановление дыхания.** **1 мин****Слайд 6** | 1. Ходьба, восстанавливаем дыхание.
2. Перестроение из колонны по 1 через центр в колонну по 3.
 | **«Спортсмены» выполняют движения под счёт учителя.**   | **Познавательные УУД**-формирование умения восстанавливать дыхание после физической нагрузки. |
| **5. Комплекс ОРУ** **(«флеш моб»)****4 мин** **Слайд 7** |  Комплекс ОРУ выполняется групповым способом.  |  **Учащиеся выполняют комплекс под видео самостоятельно.** | **Познавательные УУД**- формирование эстетических качеств;**Регулятивные УУД**- развитие внимания. чувства команды.**Личностные УУД**- воспитание дисциплинированности. |
| **6. Подготовка к соревновательному моменту.****Слайд 8** | Перестроение из колонны по 3 в колонну по 1.«Сборная» делится на две команды. Задание: выбрать название своей команде. | **Учащиеся выбирают название и занимают места для соревнования** | **Личностные УУД**-уметь выполнять перестроение; |
| **7. Команды выстраиваются для выполнения «олимпийских»****эстафет****Слайды 9 - 14** | **1.«Лыжный спорт».**Командам выдаются лыжи. По сигналу, участник «одевает лыжи» и двигается до условного знака. Затем снимает их и возвращается бегом. Второй участник бежит до условного сигнала, «одевает лыжи» и возвращается.**2.«Хоккей».**Командам выдается клюшка и шайба. Задача: «довести» шайбу до условного знака, «обвести» условный знак и вернуться.**3.«Керлинг».**Командам выдается «швабра» и шайба. По сигналу, первый участник двигается до условного знака, затем берет в руки шайбу и «швабру» в руки и возвращается. **4.«Фигурное катание».**Каждая команда делится на пары. Пара должна выполнить три обязательных элементов, обежать условный знак и вернуться.**5.«Биатлон».**Командам выдаются лыжи и мешочки с песком. Участник «бежит на лыжах» до условного знака, «стреляет» в мишень, затем забирает «винтовку» и возвращается к своей команде.**6. «Бобслей».**Напротив каждой команды расположен «туннель». Задача: пройти «туннель», обежать условный знак и вернуться быстро бегом. | **Ученики выполняют задание.****Каждая эстафета начинается с музыки.** | **Регулятивные УУД**- развитие внимания, слаженной совместной работы.**Познавательные** **УУД**  -формирование умения «болеть спортсмена» во время игры. |
| **8. Слайд 15** | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. | **Выполняют перестроение.** | **Личностные УУД**- воспитание организованности; |
| **III. Заключительная часть (8 минут)** |
| **9. Выполнение групповых упражнений под музыкальное сопровождение.****Слайд 16** | Выполняет счет. | Выполняют комбинацию на 8 счетов. | **Личностные УУД**-повышение интереса к занятиям физической культурой;-развитие гордости за свою страну. |
| **10. III. Заключительная часть.** **Слайды 17 -18** | **1. Построение под «фанфары».****2. Награждение медалями.****3. Поведение итогов.****4. Организованный выход «спортсменов из зала с флагами.** | Принимают поздравления и организованно выходят из зала. | **Личностные УУД.**- анализ собственной деятельности на уроке |

**Условные обозначения: УДД – универсальные учебные действия**