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**