Автор: Николаева Елена Валентиновна

Должность: учитель физической культуры

Место работы: ГБОУ ООШ №460

**Методическая разработка урока «Олимпийская зарядка»**

**Цель:**

- привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

-воспитать любовь к Родине, чувство патриотизма.

-донести до учащихся информацию об Олимпийских играх в Сочи 2014.

**Задачи:**

-укрепление здоровья.

-приобретение победного духа.

**Оборудование:**

-проектор

-экран

-магнитофон

Ход мероприятия:

1. **Олимпийская зарядка.**

1.

Ну-ка, дети, разомкнись,

Влево-вправо повернись

Расскажу Вам по порядку

Про веселую зарядку.

2.

Знают взрослые и дети

Чтоб здоровыми нам стать

Начинай свой день с зарядки,

Не ленись с постели встать.

3.

Раз, и вверх мы потянулись

(Руки через стороны вверх, потянуться)

Два, скорей вперед с наклоном (Наклон вперед)

Три-четыре, повторили,

Скоро станешь чемпионом.

4.

Ноги шире, грудь вперед

Конькобежный любим спорт!

(Руки за спину, имитация конькобежного спорта)

Руки две вперед давай

Всех на лыжах обгоняй!

(Имитация движений лыжника)

5.

Мы в хоккей играем ловко,

Нас в хоккее не догнать!

Мы Канадцев обыграем

Чемпионы мы опять!

(Имитация ударов клюшкой по шайбе)

6.

В Сочи будет очень «жарко»

Тренируемся день-ночь

На ногах прыжки повыше

Все невзгоды уйдут прочь.

(Прыжки на двух ногах)

7.

Спорт российский любим очень

Хотим только побеждать

Надо нам своих спортсменов

Громкими хлопками поддержать!

(Хлопки в ладоши)

1. **Знакомство с талисманами Олимпиады Сочи 2014.** Учащимся рассказывается о символике и талисманах на Олимпийских играх в Сочи 2014.

**Слоган: «Жаркие. Зимние. Твои»**

**Эмблема:**



**Талисманы:**

**Белый медведь.**



Живёт за полярным кругом в [иглу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D0%BB%D1%83), где из снега и льда не только стены, но и все вещи; воспитывался полярниками, которые научили его кататься на лыжах и коньках и играть в [кёрлинг](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%91%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3); но больше всего ему понравилось кататься на санках.

**Зайка.**

****

Учится в Лесной Академии на «отлично», помогает маме в семейном ресторанчике «Лесная запруда», участвует в спортивных соревнованиях.

[**Леопард**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B4).



Горный спасатель -[альпинист](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82); живёт на огромном дереве, на высокой скале в горах [Кавказа](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D0%B7); отличный [сноубордист](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82).

1. **Викторина.**

Учащимся необходимо угадать вид спорта по картинке, показанной на экране. За каждый правильный ответ засчитывается 1 балл.

1. Фигурное катание
2. Биатлон.



1. Прыжки с трамплина.



4.Хоккей.



5.Керлинг.



6.Конькобежный спорт.



7.Сноуборд.



8.Бобслей.



9.Санный спорт.



1. **Эстафета «Малые Олимпийские игры»**

Учащиеся делятся на три команды, символы которых - Белый медведь, Зайка и Леопард. Учащиеся имитируют зимние олимпийские виды спорта.

1. «Хоккей».

По сигналу игроки оббегают ориентир, ведя шайбу клюшкой. Возвратившись на место, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

1. «Кёрлинг».

На середине зала на полу рисуется мишень, задача игроков толкнуть летающие тарелки так, чтобы они оказались как можно ближе к мишени. Выигрывает более меткая команда.

1. «Санный спорт».

По сигналу учителя игроки ложатся животом на скейтборд, объезжают ориентир и возвращаются на свои места. Выигрывает самая быстрая команда.

1. **Подведение итогов. Выставление оценок.**