**Конспект-розробка Олімпійського уроку**

**для учнів 5 - 6 класів «Олімпійці серед нас».**

(Урок проводиться за модульною системою навчання,

90 хвилин).

Урок-свято, який присвячується Дню фізкультурника і проведенню Олімпійського тижня в школах України.

**Мета:** популяризація олімпійського руху, формування зацікавленості учнів до спорту як провідника миру, духовності, єдності. В цьому уроці реалізується навчальні, пізнавальні і виховні задачі. Урок-свято «Олімпійці серед нас» сприяє розвитку творчих здібностей, рухливих якостей – швидкості, спритності, координації рухів, ознайомлює учнів із загальними відомостями про започаткування Олімпійських ігор, значущість спорту як посла миру, з олімпійською символікою, порушує питання про проблеми олімпійського спорту, пригадує визначні спортивні досягнення українських спортсменів в сучасному Олімпійському русі.

**Тип уроку:** міжпредметна інтеграція уроку фізичної культури з уроками основ здоров’я, образотворчого мистецтва, всесвітньої історії і історії України.



Олімпійській урок – це цікавий урок,

Тут загадки, малюнки і ігри.

Він об’єднує учнів в змаганні та грі,

І дарує веселощів море.

Бажаємо, щоб діти спорт любили.

Сьогодні, завтра і завжди.

Щоб перемогами та успіхами жили

І щоб не знали горя та біди.

В процесі уроку в учнів формується позитивне ставлення до світунавколо нас. Виховеється почуття дружби, взаємовиручки, колективізму, волі до перемоги, чесності та порядності. Олімпійські уроки сприяють залученню дітей до активних занять спортом в школі, у своєму дворі, спортивному клубі, секції. Вони дають можливість самостійно удосконалювати свої знання, відповідаючи на запитання та виконуючи наведені завдання. Від рухової активності учні отримують почуття радості й бадьорості, вчаться поважати себе і свого суперника.

**Обладнання і інвентар:** гімнастичні палиці, ключки, футбольні і баскетбольні м’ячі, гумові м’ячі, тенісні м’ячі, фішки, обручі, дартс, пластикові відра, секундомір, ракетки для бадмінтону та волани, кеглі, папір для літаків (додатково), крейда біла і кольорова, ложки, каштани, пазл.

**Місце проведення:** спортивний зал гімназії.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (20 хвилин)**  **поділяється на дві: теоретичну і практичну** | | | |
| **Теоретична частина** | | | |
| 1 | Шикування класу.  Рапорт чергового. | 30 сек | Звернути увагу на зовнішний вигляд учнів, змінне спортивне взуття. |
| 2 | Повідомлення завдань уроку. | 30 сек | Розповісти, пояснити. |
| 3 | Інструктаж щодо техніки безпеки. | 1 хв | Нагадати. |
| 4 | Підрахунок ЧСС. | 30 сек | Заміряємо за 6 сек х на 10. |
| 5 | Вчитель ознайомлює учнів з програмою змагань і повідомляє, що в основній частині уроку будуть проводитись різноманітні конкурси та естафети, а паралельно іграм відбуватиметься конкурс малюнків на асфальті на спортивну тематику, в якому братимуть участь звільнені на цей час від фізичних навантажень учні і троє бажаючих дітей, які хочуть проявити себе у творчому конкурсі. | 1 хв | Олімпійський урок присвячується Дню фізкультурника і проводиться в рамках Олімпійського тижня  5-12 вересня в усіх школах України. |
| 6 | **Інформація вчителя:** вчитель розповідає учням про Олімпійські ігри Стародавньої Греції, хто брав в них участь, як називалися переможці ігор, чим їх нагороджували, про священний олімпійський мир, що встановлювався під час Олімпійських ігор, з яких видів спорту змагались спортсмени. | 2 хв | G:\Фото №9\Олімпійський тиждень 2017\IMG_2381.JPG |
| 7 | Фізорг класу зачитує уривок із  «Оди Спорту» П’єра де Кубертена:  О, Спорте! Ти – Радість!  Ти гарячиш кров, ти лікуєш  душевні рани.  О, Спорте! Ти – Мир!  Ти встановлюєш добрі стосунки  між народами.  О, Спорте! Ти – Краса! | 30 сек | C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\Копия IMG_6804.JPG |
| **Практична частина** | | | |
| 1 | Повороти на місці:   * ліворуч; * праворуч; * кругом.   Ходьба:   * на носках; * на п’ятках.   Рівномірний біг в колоні по колу. Проведення гри під час бігу: за свистком вчителя – зупинка, двома свистками – біг в іншому напрямі (поворот на 180˚) в колоні по одному, трьома свистками – поворотом на 360˚ і продовженням бігу по колу, а також гри «Повітря, земля».  Вправи на відновлення дихання.  Далі вправи виконуються поточним методом. Біг та стрибки через десять фішок, біг між фішками з торканням їх правою і лівою руками (вправа швидкісно – силова і на координацію рухів).  Прискорення по діагоналі з поворотом на 360˚ на середній лінії.  Стрибки на правій та лівій нозі, стрибки по купинах, приставним кроком лівим та правим боком.  Спеціальні та підготовчі вправи:   * біг з високим підніманням стегна; * біг із закиданням гомілки назад; * стрибкоподібний біг з відштовхуванням вперед – вгору; * вистрибування з глибокого присіду поштовхом двох ніг.   Перешикування у три шеренги. | 1 хв  4 хв  2 хв  30 сек  30 сек  1 хв | Указати на чіткість виконання поворотів.  Слідкувати за осанкою.  Не порушувати правил під час гри, бігти в колоні по одному. Уважно слухати сигнали вчителя, не можна обганяти один одного, штовхатись,  hugu;o  C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\image005.png  C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\741681_2_w_1200.jpg |
| 2 | **Комплекс вправ на місці для загального розвитку:**  **Ι**. В. п. – о. с., 1 – ліва нога назад на носок , руки вгору, 2 – в. п., 3–4 – те саме правою ногою;  **ΙΙ**. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі, 1–4 – колові оберти тулубом у правий бік, 1–4 – колові оберти тулубом у лівий бік;  **ΙΙΙ**.В. п. – ноги нарізно, руки на поясі, 1–3 – ліва рука за голову,  3 пружні нахили праворуч, 4 – в. п.,  5–8 – те саме з нахилом ліворуч;  **ΙV**. В. п. – ноги на рівні плеч, руки на поясі, 1–3 – нахили тулуба вперед з торканням руками підлоги, 4 – в. п.;  **V**. В. п. – о. с., 1 – підтягуємо зігнуту в коліні праву ногу до грудей,  2 – в. п., 3–4 – те саме лівою ногою;  **VΙ**. В. п. – широка стійка, ноги нарізно, руки на поясі, 1 – присід на праву ногу в правий бік, 2 – в. п.,  3 – присід на ліву ногу, руки вперед, 4 – в. п.;  **VΙΙ**. В. п. – о. с., 1–3 – випад лівою ногою вперед, руки на коліно з пружними рухами тулубом униз,  4 – в. п., 1–3 – те саме правою ногою вперед, 4 – в. п.;  **VΙΙΙ**. В. п. – о. с., 1 – упор у присіді,  2 – упор стоячи, зігнувшись, 3 – упор у присіді, 4 – в. п.;  **ΙX**. В. п. – о. с. – руки на поясі,  1 – стрибок у стійку «ноги нарізно», 2 – в. п. | 5 хв | Прогнутися в поперековому відділі хребта, дивитися на долоні.  Ноги в колінах не згинати.  Виконувати з максимальною амплітудою.  IMG_1523Ноги в колінах не згинати.  IMG_1519Випад ногою – максимально вперед. |
| **Основна частина (60 хвилин)** | | | |
| 1 | Діти, яки малюють на асфальті отримують кольорову крейду і направляються на спеціально відведене місце біля спортзалу. Фізорг зачитує Олімпійську присягу: «Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь у цьому Олімпійському уроці, поважаючи та дотримуючись правил <…> в істинно спортивному дусі, в ім’я слави спорту та честі наших команд». | 2 хв | Це учні, які звільнені за станом здоров’я від уроків і 2 або 3 бажаючих в спортивній формі. Інші учні шикуються у три шеренги так, як вони стояли при виконанні загальнорозвивальних вправ і поворотом наліво створюють три колони. |
| 2 | **Проведення естафет.**  **Ι.** **Гра «Скороходи».**  IMG_0650Кожній команді необхідно перенести тенісний м’яч у ложці або волан на ракетці для бадмінтону (за вибором учителя) не впустивши його до підлоги. Якщо м’ячик або волан впав на підлогу, його необхідно підняти і продовжити гру з того ж місця. Пальцем притримувавти м’яч або волан не можна. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету, не порушуючи правил гри.  **IMG_0812ΙΙ.** **Гра «Браво, хокеїсти!».**  Перший учасник команди має гімнастичною палицею або ключкою провести футбольний м’яч між фішками до визначеного місця і повернутися назад теж обводячи фішки і передати естафету наступному гравцеві. Сам стає позаду команди. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.  **ΙΙΙ.** **Гра «Намалюй ромашку».**  РомашкаПеред командами на відстані 10 метрів розташовані маленькі металеві обручі. Всередині обручів лежать шматочки крейди. За сигналом судді перший учасник підбігає до обруча, стає п’ятами до нього і обмальовує свої стопи крейдою, яка лежить в обручі. Після цього крейду залишає в обручі, а сам повертається до команди. Так саме виконує другий, третій і т.д. гравець. Виграє команда, яка першою закінчить естафету і в якої найкраще намальована «ромашка». Ι місце – 3 бали, ΙΙ – 2 бали, ΙΙΙ – 1 бал. Кращий малюнок – 3 бали, ΙΙ місце – 2 бали, ΙΙΙ – 1 бал.  **ΙV. Гра «Повзунець».**  В.п. – опора на руки, ноги попереду, баскетбольний м’яч (дитячий) кладеться на живіт та стегна. Учні переміщуються вперед до стійки або фішки (8 метрів). Якщо м’яч впав, його треба підняти і продовжити гру. Після повороту і торкання стійки або фішки рукою, учасники встають і повертаються до команди бігом. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету і не порушить правил гри.  **IMG_0834V. Естафета «Кращий спринтер».**  На відстані 15-ти метрів від команд стоять корзини з різнокольоровими гумовими м’ячами. За сигналом вчителя перший учень кожної колони біжить до корзини, бере собі м’яч, оббігає фішку і повертається до своєї команди. Після нього стартує другий учень і теж бере м’яч, тоді третій і т.д. Коли останній учень команди приніс м’яч всі члени команди піднімають м’ячі над головами. Виграє команда, яка першою гарно вишукувалась в колону і підняла м’ячі над головами. | 4 хв  4 хв  4 хв  4 хв  4 хв | IMG_1246  Учні команди, яка одержала найбільше перемог в  естафетах, отримують в  журнал по 12 балів. |
| 3 | **Інтелектуальна гра**  **«Склади пазл».**  Від кожної команди беруть участь два хлопчики і дві дівчинки. Гравцям роздаються пакети з пазлами футбольного м’яча і вчитель на  ватмані показує намальований футбольний м’яч, яким він має бути  після складання пазлів. За сигналом гра починається. Виграє команда, яка першою правильно склала м’яч. | 5 хв | IMG_1251 |
| 4 | **«Олімпійська вікторина»** | 5 хв | **Дивись додаток.** |
| 5 | **Конкурс «Обертання обручів».** Змагаються дівчата. Правила гри такі: хто з дівчат найдовше протримає три обручи у повітрі – той переможець. Якщо хоч один обруч торкнеться підлоги (землі), секундомір виключається. Учениці самостійно користуються секундоміром. Учитель здійснює тільки загальне керівництво конкурсом.  На обертання обручів кожній учениці надається 30 секунд. Участь беруть усі бажаючі. | 6 хв | Далі хлопці і дівчата беруть участь в конкурсах окремо, на різних половинах спортзалу або спортивної площадки. В деяких з них учні самостійно визначають переможця, а в деяких – разом з учителем.  IMG_0679 |
| 6 | **Конкурс «Найкращий пілот».**  Всі учні стоять шеренгою за лінією і по черзі, не заступаючи за неї, запускають у повітря літачок. Після приземлення літака учасник біжить до нього і стає поряд з місцем приземлення. Чий літачок пролетів на більшу відстань, той і переможець. Хлопцям надається три спроби, тому в кожній наступній спробі може бути новий переможець. Вони отримують по 12 балів у класний журнал. | 6 хв | IMG_0677В конкурсі змагаються хлопці: запускають паперові літачки, які приготували заздалегідь. |
| 7 | **Конкурс «Боулінг».** Змагаються дівчата. Перед ними на відстані семи метрів ставляться кеглі. Кожна учасниця має збити їх футбольним м’ячем, надається три спроби. Одна з учениць подає м’ячі тій дівчині, яка виконує вправу, інші стоять в колоні, потім діти міняються місцями. Перемагає той, хто зможе збити більше кеглів з трьох спроб. Переможці отримують по 12 балів. | 5 хв | IMG_1528 |
| 8 | **Конкурс «Каштаномети».** Змагаються хлопці. Вони шикуються в одну колону за боковою лінією. Перед учнями на відстані п’яти метрів на підлогу ставляться однакові пластикові відра (2 шт.) і першому учневі в колоні (а колон у нас 2) видається по три каштана. Другий учень в колоні стає на подачу відскочивших каштанів. Кожному учасникові надається три спроби для закидання каштанів у відро. Потім кидає другий учень, а перший, який вже виконав вправу, біжить на збиIMG_0695рання каштанів. Так діти весь час міняються місцями. Хто найбільше каштанів закинув у відро, той і переможець в цьому конкурсі. Переможців може бути і два і три і т.д. (тобто діти закинули у відра однакову кількість каштанів). Вони отримують по 12 балів. | 5 хв | IMG_0698 |
| 9 | **Конкурс малюнків на асфальті «Спорт очима дітей».** Доки учні змагались в останніх конкурсах, учитель разом з фізоргом класу оцінює малюнки юних художників, які під час проведення спортивних змагань малювали біля запасного виходу зі спортзалу. Автор найкращого малюнка отримує теж 12 балів. | 6 хв | G:\Фото №9\Олімпійський тиждень 2015\IMG_6777.JPG |
| **Заключна частина (10 хвилин)** | | | |
| 1 | Шикування класу. | 30 сек |  |
| 2 | Підведення підсумків Олімпійського уроку «Олімпійці серед нас».  Учитель зачитує учням прислів’я про здоров’я: «Хто день починає з зарядки, у того все буде в порядку», «Не бігаєш, коли здоровий – забігаєш, коли захворієш», «Без уроків фізкультури не зміцниш мускулатури».  «Задумайтесь, чи не нам з вами адресовані ці прислів’я?» | 3,5 хв | G:\Фото №9\Олімпійський тиждень 2015\Олімпійській тиждень 2015\IMG_1171.JPG |
| 3 | Інформаційне повідомлення вчителя: «Готуючись до уроку ви прочитали багато літератури з олімпійської тематики, зробили паперові літаки. На уроці ми повторили виникнення стародавніх Олімпійських ігор та відродження сучасних, згадали, як називалися переможці Олімпійських ігор, чим їх нагороджували, з яких видів спорту змагалися спортсмени у Стародавній Греції. А також взяли участь у конкурсі малюнків на асфальті «Спорт очима дітей», олімпійській вікторині, різноманітних естафетах, де проявили спритність, швидкість, кмітливість, колективізм, силу характеру та волю до перемоги, як справжні олімпійці.  G:\Фото №9\Олімпійський тиждень 2017\IMG_2358.JPG | 4 хв | G:\Фото №9\Олімпійський тиждень 2017\IMG_2320.JPG |
| 4 | За участь в Олімпійському уроці учні отримують солодкі призи (цукерки), а переможці змагань – шоколадні медалі. | 1,5 хв |  |
| 5 | Вчитель оголошує всім подяку за активну участь у спортивному святі. Поворотом ліворуч учасники змагань направляються до виходу зі спортзалу. | 30 сек |  |

Додаток

**Олімпійська вікторина**

 1. Як часто проводяться Олімпійські ігри? *(Один раз на 4 роки).*

2. Який вигляд має емблема Олімпійських ігор і що вона означає? *(П’ять переплетених кілець – символ дружби п’яти континентів земної кулі).*

3. Яке гасло Олімпійських ігор? *(Швидше, вище, сильніше).*

4. Що таке біла Олімпіада? *(Це зимові Олімпійські ігри).*

5. Яка довжина марафонської дистанції?

*(42 км 195 м).*

6. Що таке Олімпізм? *(Сукупність ідеалів і цінностей, які є засадами Олімпійських ігор).*

7. Проблеми сучасного українського спорту. *(Допінг, травматизм, охорона довкілля, необ’єктивне суддівство, безпека учасників, гостей, глядачів).*

8. Назвіть олімпійських чемпіонів незалежної України. *(Володимир Кличко (бокс), Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика), Яна Клочкова (плавання), Ельбрус Тедеєв (вільна боротьба), Іріні Мерлені (вільна боротьба), Юрій Нікітін (стрибки на батуті), Артур Таймазов (важка атлетика), Юрій Білоног (легка атлетика), Оксана Баюл (фігурне катання), Інесса Кравець (легка атлетика), Ольга Харлан (фехтування), Віктор Рубан (стрільба з лука), Василь Ломаченко (бокс), Юрій Чебан (веслування на байдарках і каное), Олександр Усик (бокс), Олег Верняєв (спортивна гімнастика).*