Сюжетно-ролевой урок 3-4 класс

посвящённый 100-летию Олимпийского комитета России

Тема: "Мы на Олимпиаде"

10.02.2014

**Цели:**

1. Сообщение кратких сведений об истории Олимпийских игр.

2. Развитие физических качеств.

**Задачи:**

1. Знакомство с атрибутикой и ритуалом Олимпийских игр.

2. Освоение видов спорта входящих в программу летних Олимпийских игр.

Инвентарь: гимнастические скамейки 4 шт., гимнастические маты 4 шт., мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные - по количеству пар; эстафетные палочки, гантели.

**Содержание урока:**

1. Построение, сообщение задач урока.

2. Приветствие учителя.

Сегодня, ребята, мы проведём урок, посвящённый 100-летию современных Олимпийских игр, познакомимся с некоторыми олимпийскими видами спорта. А почему мы говорим "Современные Олимпийские игры"? Потому, что зародились Олимпийские игры более 2,5 тысяч лет назад, в Древней Греции, в красивейшем поселении Олимпии. Наиболее ранние достоверные данные об Олимпийских играх Древности относятся к 776 г. до новой эры, когда была введена запись победителей состязаний и установлена нумерация Олимпийских игр. Игры проводились через каждые 1417 дней, которые составляли Олимпиаду. Регулярно организовывали Олимпийские игры Древности на протяжении 1168 лет. Даже войны не могли помешать их проведению. Наоборот во время Игр все военные действия прекращались.

С античного времени изменились правила соревнований, неизмеримо высокими стали рекорды, появились новые виды спорта, которые не знали древнегреческие атлеты. Но сами Олимпийские игры по прежнему живы. И вот сегодня мы с вами станем участниками почти всех соревнований Олимпийских игр наших дней.

3. Парад участников

Олимпийцы, олимпийцы!

В спорте нет для вас преград!

Олимпийцы, олимпийцы!

Все выходим на парад!

**Звучит команда "Напра-во!" участники выполняют её.**

Левой, левой, не зевай,

И никто не отставай.

Взмах рукой и шаг ногой,

Думай, думай головой!

**Звучит команда "Через середину зала, с поворотом налево, дистанция и интервал один метр, в колонну по три марш!" учащиеся перестраиваются из колонны по одному в колонну по три.**

Один из главных ритуалов Олимпийский игр - торжественное открытие. В него входят парад участников и показательные выступления. Мы с вами и открываем этот праздник парадом. Каждая колонна - команда какой-либо страны.

Лучший праздник - олимпийский.

Праздник Мира и Добра!

Мы на нём все олимпийцы,

Нам начать его пора.

**Идёт комплекс общеразвивающих упражнений.**

**Звучит команда: "Вперед сомкнись! Напра-во! С перестроением из колонны по одному, в колонну по три, в обход по залу шагом марш!" Идёт перестроение из колонны  по три в колонну по одному строевым шагом.**

**Звучит команда: "На месте. стой!"Учащиеся выполняют её.**

Начинаем знакомство с

олимпийскими видами спорта.

Внимание, сейчас

Продолжим наш рассказ.

Нет, ребята, вы не спорьте,

Что же "королева спорта"?

Правильно ответите:

Легкая атлетика!

А какие виды легкой атлетики вы знаете? (Вопрос к учащимся.) Правильно, бег, прыжки, метания и спортивная ходьба. Посмотрим, как выглядит пиктограмма легкой атлетики.

Мы на дистанции спортивной ходьбы, заход на 50 км. Нужно показать правильную технику и скорость передвижения.

**Звучит команда"Легко бегом - марш!" Класс начинает бег.**

 Бег бывает очень разный,

Но всегда такой прекрасный,

Быстрый, медленный и средний,

Бег с препятствием, барьерный,

И выигрывает тот,

Кто ни в чём не отстает.

Только страсть, тяжелый труд

Вас к победе приведут.

Это был бег по дистанции. Но вот приближается финиш, вы вбежали на олимпийский стадион, зрители восторженно вас приветствуют. Осталось добежать всего 400м или один круг по стадиону. Надо сделать последнее усилие.

**По сигналу учащийся, бегущий в конце колонны, делает ускорение вдоль всего строя и становится первым. Это же самое проделывают все остальные, пока прежний направляющий опять не станет первым.**

**Звучит команда"Шагом, марш!" Ребята переходят на спокойную ходьбу. В это время 8 мальчиков устанавливают 4 скамейки и кладут возле них 4 гимнастических мата.**

В Олимпийскую программу

Входят также и прыжки.

Есть тройной прыжок, в длину.

Есть с шестом и в высоту.

Ну, готовьтесь, и сейчас

Мы покажем экстра-класс!

**Учащиеся начинают бег с преодолением гимнастических скамеек в шаге.**

**Учащиеся переходят на спокойную ходьбу. В это время мальчики перекладывают гимнастические маты. Начинаются прыжки в высоту через скамейки способом "перешагивание".**

**Звучит команда "В обход по залу шагом марш!" Учащиеся идут по залу и строятся в шеренгу на левой боковой линии с интервалом 1м.**

Замер тихо стадион.

Кто же будет чемпион?

Павлик, Вова, Ксюша, Даша

Или Стас, Илья и  маша?

Кто метнет подальше вдаль.

Тот получит и медаль.

**Учащиеся имитируют метание малого мяча.**

Молодцы, ребята, вы все метнули снаряд очень далеко. Теперь познакомимся с новым видом спорта - спортивной гимнастикой. Посмотрим, как выглядит его пиктограмма. Вначале выполняем  упражнение на гимнастическом бревне (скамейке) и кувырки на гимнастических матах.

Гимнастика спортивная

Сложна, трудна, прекрасна!

Но ею заниматься

Совсем небезопасно!

Но мы ребята смелые,

Ловкие, умелые.

**Учащиеся двигаются по гимнастической скамейке на носках, руки на пояс, затем выполняют соскок и два кувырка на матах. После этого размыкаются по периметру спортивного зала, по команде делают стойку на лопатках и "мост".**

Хороши. Встали. Новый вид олимпийской программы. Мы на ринге. Какой это вид спорта? Правильно, бокс.

Бокс - мечта любых мальчишек:

Ваней, Сашей, Колей, Мишек.

Может им заняться каждый,

Предпочтёт он лишь отважных,

Кто были не боится,

Привык всегда трудиться.

**Учащиеся принимают боксерскую стойку и производят серию ударов, имитируя бой боксеров.**

Познакомимся еще с одним олимпийским видом спорта - тяжелой атлетикой.

Тяжелая атлетика

Подвластна лишь сильнейшим,

Штанги вес немыслимо

Большой преодолевшим!

**Имитация толчка штанги.**

Мы попали в водную стихию,

Где царит плеск волн, шум брызг, не видно пота,

Кажется легко так, всё просто,

А ведь это сложная работа!

Итак, мы в бассейне. Идет заплыв на 100м. вольным стилем. Кто победит? Тот, кто очень быстро и правильно будет выполнять все плавательные движения руками и ногами.

Проплыть 100 метров вольным стилем

Иль брасом, кролем на спине

Всем кажется по силам,

Все кажется по мне,

На олимпийскую награду

Получит прежде только тот,

Кто каждый день, смывая пот,

Сто километров проплывет.

**Учащиеся делают движения руками вперед, как при кроле на груди, и назад, как при кроле на спине. Затем из положения седа на полу с опорой на предплечья они осуществляют работу ногами, как при плавании кролем.**

Звучит команда "Становись!" Учащиеся по команде идут в обход по залу и берут баскетбольные мячи, затем размыкаются с интервалом 1,5 - 2м.

Спортивные игры -

Жаркие схватки,

Где небывалый накал страстей,

Где духом единым

Старается каждый

Соперникам больше забить мячей.

**Учащиеся начинают ведение мяча правой, затем левой рукой.**

Приступаем к новому виду олимпийской программы - волейболу.

**Учащиеся выполняют передачу волейбольного мяча над собой.**

Ещё одна популярная игра - футбол.

**Учащиеся выполняют ведение мяча ногой и удар по воротам. Судьи (освобожденные от урока учащиеся) считают число попаданий и отмечают по результатам попаданий лучшую команду.**

**По команде "Стройся по командам!" учащиеся строятся в 3 колонны.**

Ребята, олимпийский девиз - "Быстрее, выше, сильнее", а значит на Играх в первую очередь нужны такие качества, как быстрота, прыгучесть, сила. Вот мы с вами и определим, какая команда самая быстрая, самая прыгучая и самая сильная. Начинаем эстафеты. Первая из них беговая - "Кто быстрее".

**По сигналу первые номера команд бегут с эстафетной палочкой вперед, обегают стойку, возвращаются назад, передают эстафету следующему в колонне игроку и становятся в конец колонны. Эстафета заканчивается когда "первый" номер команды вновь окажется направляющим.**

Вторая эстафета прыжковая - "Кто дальше".

Каждый член команды выполняет прыжок в длину с линии приземления предыдущего участника. Выигрывает команда чья сумма результатов прыжков окажется больше всех.

Третья эстафета, силовая - "Кто сильнее".

**Все мальчики берут гантели и по сигналу поднимают их одной рукой на большее количество раз. Затем результаты участников складываются. Выигрывает команда, набравшая наибольшую сумму.**

Ребята, наши Олимпийские игры подходят к концу. Традиционно они завершаются показательными выступлениями. А олимпийский огонь, зажженный от факела, доставленного из Древней Олимпии, гаснет.

Гаснет огонь олимпийский,

Значит, прощаться пора.

Всем вам, друзья - олимпийцы,

Я пожелаю добра,

Мира и радость победы

В спорте, учебе, труде.

Кем бы и где бы ты ни был,

Будь олимпийцем везде!