

С. В. Горник,
учитель физической культуры первой категории
Мокранской средней школы Малоритского района

Урок физкультуры в 10 класса

Для меня важно, чтобы каждый урок физической культуры кроме развития физических навыков и умений нес в себе изучение олимпийского движения в мире и в нашей стране. Беларусь все ярче заявляет о себе спортивными достижениями в мировом сообществе. Раскрывая учащимся имена спортсменов древности и современности на уроках, я воспитываю в них чувство патриотизма, дух победы, стремление достичь и победить. Немаловажным фактором является повышение интереса к предмету «Физическая культура и здоровье».

Каждый урок – это возможность внести лепту в воспитание здорового образа жизни учащихся, в развитие их кругозора и эрудированности в сфере физической культуры и спорта. Каждый учащийся – это индивидуум, который при условии постоянной работы над собой посредством правильной организации деятельности, может стать физически всесторонне развитой личностью.

Тип урока	Теоретически-практический урок по ФК в 10 классе
Цели урока	Цель: Формирование знаний у учащихся об истоках Олимпийских игр, развитие навыков прыжка в длину с места метания диска и копья
Задачи урока	1) Ознакомить учащихся с организацией и содержанием античных Олимпийских игр 2) Повторить технику выполнения прыжка в длину с места 3) Учить технике выполнения метания диска и копья
Время реализации урока	1 урок 45 минут
Необходимое оборудование и материалы	Диски для метания, копье, плакаты, мячи.

№ слайдов	Ход и содержание урока, деятельность учителя	Деятельность учащихся
	<p><i>1. Сообщение:</i> <i>Цели урока:</i> Развитие ценностного отношения к олимпийскому движению. <i>Задачи урока.</i></p> <p>1) образовательная - сформировать образное представление о знаменитом празднике, его культурном значении и вкладе в мировую историю, углубить и расширить знания учащихся по теме "Олимпийские игры в древности" 2) развивающая - развитие: коммуникабельности; умения слышать и слушать; умения работать в группах; 3) воспитательная - любовь и уважение к спорту, патриотизм.</p>	
1.2.3	<p><i>2. Актуализация знаний, ознакомление с историей возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.(презентация)</i></p> <p>Опрос учащихся с целью проверки знаний по теме "Олимпийские игры" – Что вам известно об Олимпийских играх? – С чем, прежде всего, связывают понятие "Олимпийские игры"? - В каких Олимпийские играх участвовала наша страна? А теперь перейдем к теме нашего урока. История возникновения Олимпийских игр, правила проведения игр, (Олимпийские игры, олимпиады, стадионы и другие понятия будут рассмотрены по ходу урока</p>	участие в беседе
4.5.	<p>Олимпийские игры. Кажется, так было всегда: праздник открытия, парад спортсменов, зажжение Олимпийского огня, флаг, эмблема, смелая и бескомпромиссная борьба и в то же время спортивное благородство и честность. Как же оно все-таки возникло это легендарное, удивительное явление под названием Олимпийские игры?</p>	
6.7.8.9.	<p>Д/з 1 учащийся Олимпийские игры имели большое общественно-политическое значение: в этот период можно было заключить различные договоры, торговые сделки, это был период перемирия и единения эллинов. На Олимпийских играх формировался и креп дух единства разрозненной нации. Там рождалась слава великих атлетов, поэтов, музыкантов. У древних греков не было календаря. Ведя счет годам, они непременно должны были установить какую-нибудь</p>	Опрос Д/З

	<p>отправную точку отсчета — дату, с которой они связывали начало исторического периода. Олимпийский календарь начал вести философ Гиппий из Элиды. Трудно с достоверностью утверждать, когда стали проводить спортивные Игры в честь богов и когда эти Игры приобрели общеэллинический характер. Первая запись об Олимпийских играх относится к 776 году до н. э.: на дощечке высечено имя первого олимпионика, победителя состязаний, — Корэб, повар из Элиды. Это и явилось началом Игр и древнегреческого летоисчисления. Четырёхлетний период, составлявший 1 417 дней, греки называли олимпиадой. Каждый раз по истечении полных четырех лет 117 десятилетий устраивались Игры в Олимпии.»</p> <p>2 учащийся К участию в соревнованиях могли быть допущены только свободнорожденные граждане эллинского происхождения, не запятнавшие себя пролитой ими кровью, кражей, нарушением клятвы или иным бесчестием; не допускались к состязаниям рабы, женщины и иностранцы. Недалеко от Олимпии, для девушек устраивались состязания в честь богини Геры.»</p>	
10.12.	<p>Разминка. Ходьба. Разновидности ходьбы. Бег. Рассказ учителя о стадии «В программе Олимпийских, игр первым был бег. Самый древний, распространенный вид атлетики, он больше всего соответствовал образу жизни древних греков. На Олимпийских играх бег занимал почетное место, состязания по бегу (стадий) проводились первые тринадцать олимпиад.</p> <p>Тренировки и состязания проводились на специальной площадке (чтобы можно было развить высокую скорость и для участия большого количества спортсменов). Площадка измерялась в стадиях, стадий равнялся 192,27 м. Вскоре стадием стали называть и саму площадку — стадион. Стадионы располагались на склонах гор для удобства зрителей, как было в Олимпии и Дельфах. Линии старта и финиша отмечались бороздами».</p> <p>Бег на одну стадию. Разновидности бега. Общеразвивающие упражнения.</p>	Двигательная деятельность
7	<p>Основная часть. Прыжки в длину с места. Формирование правильной техники прыжка в длину с места. Обучение технике правильного согласования рук и ног в момент отталкивания и приземления. Пробные попытки. Прыжок на результат. Рассказ учителя о прыжках в длину во время Олимпийских игр древности «Прыжки в длину были одним из простейших видов состязаний, которые необходимы человеку для совершенствования умений в преодолении препятствий. Прыжки в длину выполнялись с отягощениями</p>	Выполнение упражнений

	<p>(гальтеры массой от 1,6 до 4,6 кг), которые атлет держал в руках во время прыжка. Использовалось и музыкальное сопровождение (Двухтрубчатая дудка — авлос), что обязывало атлета показать гармонию и ритмичность движений. Атлет прыгал с места без разбега в прямоугольную яму с песком. Древние рассказывали о герое Игр спартанце Эхионе, который прыгал на 52 стопы (примерно 16 метров)». Задание одному учащемуся – отмерить 52 стопы. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места с отягощениями. Пробные попытки выполнения прыжка с места с гантелями в руках. Прыжок на результат.</p>	
11.	<p>Формирование и обучение технике метания диска и копья. Обучение. Обучение технике шага при метании диска и копья. Метание диска. Пробные попытки. Рассказ учащихся о метании диска «Родоначальником в метании диска древние считали Аполлона. Олимпия видела много силачей, Мирона из Элевтер эллины звали «бронзовый атлет». Метание диска требовало большой силы, расчета, точности движений. В дальнейшем метание диска стало одним из видов пентатла. Диск был сделан из камня (позже его изготавливали из железа или меди), круглым и двояковыпуклым. Диски имели диаметр от 17 до 32 см, массу от 1,3 до 6,6 кг. Соревнования проходили на квадратной площадке — бальбис. При метании диска атлет выставлял правую ногу вперед, опираясь на левую. Вот он наклоняется вперед, поворот вправо, плечи уходят назад и — мгновенным движением рука отправляет диск вперед. Вершину динамики движения в метании диска отразил в своей скульптуре «Дискобол» Мирон». Просмотр плаката «Дискобол». Метание диска учащимися на результат.</p> <p>Метание копья. Обучение технике разбега при метании копья. Рассказ учащимися о метании копья в Олимпийских играх древности «Метание копья — вид состязаний, который был необходим для людей в обычной жизни и в качестве подготовки воина и охотника. Соревнования проводились по двум видам метания копья: метание на расстояние и метание в цель под мелодию флейтиста». Метание копья учащимися на результат.</p>	Выполнение упражнений
13.15.	<p>Учащийся: «Программа соревнований была интересной и разнообразной. Атлеты соревновались в различных видах спорта (в то время в разных видах “физических упражнений”). Позже, в 648 году до н. э., появляется самый трудный и, несомненно, самый жестокий вид соревнований, как панкратион. • В панкратионе позволялось все: любой удар, захват, пинки ногами, болевые приемы и даже... укусы. Позже в программу Игр были включены бег в вооружении, бег трубачей и герольдов, состязания колесниц, запряженных мулами, соревнования для детей по борьбе, скачкам, пятиборью, а в 200 году до н. э., на 145-й Олимпиаде,</p>	Беседа

	<p>появляется даже панкратион детей».</p> <p>2 Учащийся: «Борьба — забава богов и героев, состязание силы и мысли. Перед поединком атлеты натирали себя оливковым маслом, как считалось, для «гибкости мышц» и посыпали песком. Отбор осуществлялся перед схваткой на стадионе. Кому доставался одинаковый жребий, те и сходились в поединке. Борьба проходила на квадратной песчаной площадке. Правила разрешали два вида борьбы: «верхнюю», когда победителем считался борец, положивший противника на песок три раза, и «нижнюю», которая велась до тех пор, пока противник не признавал себя побежденным. В борьбе запрещались удары и приемы ниже пояса».</p> <p>3 учащийся: «Такие “титаны мысли”, как Пифагор, Аристотель, Платон, Гиппократ, Сократ считали за честь не только посещать Олимпийские игры, но и принимали участие в этих соревнованиях». Просмотр плаката.</p>	
14.16-19	<p>Учитель: «У древних греков была славная традиция : имена олимпийских победителей - олимпиоников - выгравировали на мраморных колоннах, установленных вдоль берега реки Алфей. Благодаря этой традиции нам известна эта дата - 776 год до н. э. - имя первого победителя</p> <p>Награждение победителей Олимпийских игр (олимпиоников) проходило в последний день. В каждом виде состязаний награждался один атлет. Главной наградой был оливковый венок. Помимо этого, за счѐт родного, города олимпионику дарили большую сумму денег и назначали пожизненное жалование, а чаще всего освобождали, от налогов и бесплатно предоставляли место в театрах».</p> <p>Награждение лучшего учащегося класса по прыжкам в длину с места сплетѐнным венком.</p>	Беседа
20.	<p>А новая Олимпийская Эра началась в 1896 г. на их родине – Греции. Инициатором возрождения Олимпийских игр явился барон Пьер де Кубертен.</p> <p>Опрос учащихся о современных Олимпийских видах спорта.</p> <p>1 учащийся - информация о футболе « Я здоров потому, что я болен, Но лечиться не стоит труда. Первый раз заболел на футболе И болельщиком стал навсегда. Нет прилипчивей этой болезни. Каждый может футбол полюбить, Но и нету болезни полезней – Всех друзей я готов заразить.»</p> <p>2 учащийся - информация о хоккее « Красивых матчей будетсыграно немало, И не забудем, не забудем мы, как встарь В сраженьях золото и кубки добывала Великолепная пятерка и вратарь!»</p> <p>Олимпийские игры в Сочи. Выступление белорусских</p>	Беседа

	<p>спортсменов. Медальный зачёт сборной Беларуси – 5 золотых и 1 бронзовая медали. Герой Белоруссии - Дарья Домрачева.</p> <p>Подведение итогов. Выставление оценок за урок.</p>	
21.	<p>Учащаяся 10 класса исполняет песню « До свидания Москва!» (слова Н. Добронравова, музыка А. Пахмутовой)</p> <p>На трибунах становится тише... Таёт быстрое время чудес. До свиданья, наш ласковый Миша, Возвращайся в свой сказочный лес. Не грусти, улыбнись на прощанье, Вспоминай эти дни, вспоминай... Пожелай исполненья желаний, Новой встречи нам всем пожелай.</p> <p>Припев: Расстаются друзья. Остаётся в сердце нежность... Будем песню беречь. До свиданья, до новых встреч. Пожелаем друг другу успеха, И добра, и любви без конца... Олимпийское звонкое эхо Остаётся в стихах и в сердцах. До свиданья, Москва, до свиданья! Олимпийская сказка, прощай! Пожелай исполненья желаний, Новой встречи друзьям пожелай.</p> <p>Окончание урока. До свидания.</p>	

Литература

1. **Куликович, К.А.** От спартакиад к олимпиадам./ К.А. Куликович, Е.К. Куликович. – Минск: Беларусь. – 1982.
2. **Сиваков, Ю.Л.** Спортивная энциклопедия Беларуси/ Ю.Л. Сиваков. – Мнск: БелЭн. – 2005.