12.02.2014г.
Л.Я.Байрамгулова

Классный час

"Со спортом дружить – здоровым быть. Зимние виды спорта"

Цели:

1. познакомить детей с зимними видами спорта; вовлекать в систематическое занятие спортом, физической культурой;
2. привлекать детей к здоровому образу жизни;
3. воспитывать чувство патриотизма, любви к родине;
4. учить работать в группах, развивать коммуникативные способности.

Оборудование: компьютер, интерактивная доска, презентация, цветные карандаши или фломастеры, рисунки о спорте, карточки с заданиями.

Ход классного часа

1. Вступительное слово

В жизни каждого человека есть увлечение. Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы. У каждого есть своё хобби. Как понимаете это слово? (Ответы детей)

Слово “хобби” в переводе с английского означает “увлечение”.

Увлечение не приносит ни денег, ни славы. Зачем заниматься? (Ответы детей)

Это занятие для души. Оно помогает скрасить трудные минуты жизни, сближает человека с миром природы, науки, искусства, с миром людей, помогает найти смысл жизни.

2. **Путешествие в мир увлечений**

- Человеку свойственно увлекаться. Ведь в жизни столько интересного!

- Кто любит рисовать?

- Лепить, вышивать, конструировать?

Обучающиеся рассказывают о своих увлечениях.

3. Я и спорт. Целеполагание

Сегодня мы поговорим об увлечении….

Узнать тему поможет звезда. Постарайтесь разгадать слово, написанное на звезде.



- Какое слово вы прочли?

- Вы любите заниматься спортом?

- Какой вид спорта вам нравится?

- У нас в классе тоже есть дети, которые занимаются спортом, давайте предоставим им слово.

Обучающиеся рассказывают о спорте которым занимаются: Супрун Наташа – гимнастика, Баклагов Лев – УШУ, Ахметова Марселина – плавание (см.Приложение 1).

12.02.2014г.
Л.Я.Байрамгулова

Игра “Угадай”

Правила игры. Выберите водящего, который разделит вас на группы и выйдет из класса. Договоритесь в группах, какой вид спорта вы будете изображать. Водящий входит в класс и определяет, в какой последовательности группы будут показывать задуманные действия, а водящий отгадывает

(Виды спорта: фигурное катание, биатлон, керлинг, конькобежный спорт, санный спорт, сноубординг, хоккей …).

4. Олимпийские игры. Зимние виды спорта.

- Что объединяет все эти виды спорта? (Они включены в зимние олимпийские игры)

- Когда начались Олимпийские игры 2014? Где они проводятся?

- Следите ли вы ходом Олимпийских игр? Расскажите о своих впечатлениях.

- Что помогло спортсменам добиться таких результатов?

5. Работа в группах

Каждой группе достается определенный вид спорта (зимние виды). Дети готовят информацию и представляют ее классу (см.Приложение 2).

6. Спорт и здоровье.

Ребята, а зачем нужно заниматься спортом каждому человеку?

- Объясните пословицу “Здоровье дороже золота”. (Деньги можно заработать, а плохое здоровье очень трудно восстановить, даже за деньги. Нужно беречь свое здоровье.)

- Что губит здоровье людей?

(Курение, мало бывают на свежем воздухе, переедание, мало двигаются…)

Секретный приказ.

Работа в группах.

Лишь буквы те, что в этих строчках
Даны не более чем раз.
Тебе помогут быстро, точно
Секретный выполнить приказ.

- Как вы поняли условие? (Нужно зачеркнуть буквы, которые повторяются)

З П С Б Т К У Ы Ш Э Д Я Ж Ь Ф Ю Э
Ф Т Ш В З Ч П К Р С А Г П О М
Ы С Ы Э Л Ю Е К Н Ш Ж И Т Я Ч З

- Какое предложение – приказ у вас получилось?

Будь врагом лени.

- Как поняли пословицу?

7. Подведение итогов. (Рефлексия).

- Как вы думаете, ребята, полезным ли был для вас сегодняшний разговор?

- Ответ вы дадите, повесив жетон на доску: “да” или “нет”.

А сейчас вам нужно будет закончить предложение.

А также наше занятие позволило ….

Примерные ответы детей: Больше узнали друг о друге. Нам было интересно общаться.

Порадоваться за успехи друзей.

12.02.2014г.
Л.Я.Байрамгулова

Приложение 1







12.02.2014г.
Л.Я.Байрамгулова

Приложение 2

Бобслей



Родиной бобслея является Швейцария.
Название зимнего вида спорта происходит от английского bobsleigh (скоростной спуск). Представляет собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях - бобах.
В программу зимних Олимпийских игр бобслей был включен начиная с 1924 года.
В 1924 году соревнования проводили на четырехместных санях, в 1928 году - на пятиместных санях, с 1932 года, кроме 1960 года, соревнования проводятся на двух- и четырехместных санях.
На Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (2002 г.) женщины приняли участие в заездах
Скорость бобслейных саней во время спуска по трассе может достигать 100 км/час
Трасса для бобслея представляет собой ледяной желоб на железобетонном основании, имеющий различные по крутизне повороты и виражи.
Длина трассы - 1500-2000 м с 15 виражами минимального радиуса 8 м, а перепад высот от 130 до 150 м.

Биатлон



Название вида спорта "биатлон", происходит от латинского bis - дважды и греческого attlon - состязание или борьба.
Первоначально биатлон именовался как "современное зимнее двоеборье".
Двоеборье, состоящее из лыжных гонок со стрельбой на нескольких огневых рубежах лежа и стоя из малокалиберной винтовки (в период с 1960 по 1976 год стрельба производилась из карабина).
В 1960 году включён в программу зимних Олимпийских игр.
На стрельбище расстояние до мишеней составляет 50 метров (до 1977 года – 100 метров).

Горнолыжный спорт



Одна из составляющих лыжного спорта, заключающаяся в спуске с гор по специальным трассам.
В программу зимних Олимпийских игр горнолыжный спорт был введен в 1936 году.
На современном этапе включает 5 спортивных дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск, альпийское двоеборье.
Во время спуска с гор спортсмены должны преодолеть специальные трассы, размеченные воротами и флажками. Результаты определяются по сумме времени, показанного в двух попытках на различных трассах — в слаломе и в одной попытке — по другим дисциплинам.
Длина трассы в слаломе — 450-500 м, число ворот для мужчин — 60-75, для женщин — 50-55, перепад высот — около 200 м.

Кёрлинг



Керлинг (от англ. *to curl* - крутить) - разновидность игры в кегли на льду.
В современном керлинге две команды, состоящие из четырех человек, соревнуются в точности попадания в зачетный круг (дом) специальных спортивных снарядов - бит (диск с рукояткой массой 20 килограммов и размером 30 х 40 сантиметров), изготовленных из

гранита и называемых камнями.
В 1998 году керлинг в качестве полноценной дисциплины был включен в программу Олимпийских игр.
Партнерам по команде разрешается натирать лед специальными щетками или метелками по ходу движения камня, что позволяет частично корректировать дальность пуска камня и траекторию его движения.
Площадка для игры в керлинг представляет собой вытянутый прямоугольник длиной 44,5 метра и шириной 4,75 метра. Основным компонентом разметки площадки является зачетный круг, называемый домом, диаметром 3,66 метра.
Для броска биты готовят ледовую дорожку длиной 31 метр. Цель игры - попасть битой в мишень, вытолкнув из нее биту соперника.
Россия в этом виде спорта - новичок и на медали пока не претендует.

Конькобежный спорт



Скоростной бег на коньках, вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.
Конькобежный спорт - один из старейших видов спорта.
Первенство разыгрывается на четырех дистанциях - 500, 1500, 5000, 10000 м и в многоборье.
Международный союз конькобежцев был основан в 1892 году и объединяет более 60 национальных федераций.
В программу зимних Олимпийских игр скоростной бег на коньках у мужчин был включен с 1924 года. С 1960 года проводятся соревнования среди женщин.

Фигурное катание



Вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена на льду под музыку, на одной или обеих ногах, с переменами направления скольжения, вращением, прыжками, комбинаций шагов и рисунков фигур в одиночном катании, и поддержек в парном катании.
Современное фигурное катание на коньках включает в себя четыре самостоятельных вида: - одиночное катание (мужское и женское), - парное катание, - спортивные танцы, - синхронное катание (короткая программа). Каждый вид по-своему своеобразен.
Олимпийские соревнования в одиночном и парном катании проводились на играх IV и VII Олимпиад в 1908 году и 1920 году.
С 1924 года фигурное катание на коньках включено в программу зимних Олимпийских игр. Спортивные танцы на льду включены в программу зимних Олимпийских игр с 1976 года.

Санный спорт



Санный спорт - скоростной спуск на спортивных санях по специально изготовленным трассам (с ледовым, бетонным или деревянным основанием) длиной 800-1200 метров.
У санных трасс обычно бывает от 11 до 18 виражей (минимальный радиус - 8 метров), при ширине ледового желоба 130-150 сантиметров и перепадах высот 70-120 метров.
Соревнования проводятся в трех видах программы: мужские и женские одноместные; мужские двухместные (микст) санки; командные (в команде одна мужчина и одна женщина, причем они могут представлять разные страны).
Санный спорт - один из самых опасных видов спорта.

12.02.2014г.
Л.Я.Байрамгулова

Сноубординг



Сноубородинг — сравнительно молодой вид спорта. Название вида спорта происходит от английского snowboarding, т.е. от snowboard - "снежная доска".
Это вид лыжного спорта, заключающийся в спуске по снежному склону на широкой окантованной доске, на которой крепления для ног устанавливаются поперек линии движения, а также в выполнении акробатических элементов на специальной полуовальной трассе - полутрубе.
Сноубординг возник в 1960-е годы.
В программу зимних Олимпийских игр сноубординг включен с 1998 года.
В сноубординг входит два вида соревнований для мужчин и женщин: - одно из них проводится на обычном снежном склоне, в него входят разновидности слалома и слалома-гиганта; - для второго требуется специальное сооружение - желоб, напоминающий разрезанный вдоль цилиндр.
В "хаф-пайпе" спортсмен скатывается сверху вниз по своеобразной синусоиде от одного среза полутрубы к другому.
При прохождении полутрубы общей длиной 120 м спортсмены, после набранной скорости, взлетают вверх над краем трассы для выполнения прыжков, вращений и других элементов.

Хоккей



С 1924 года – олимпийский вид спорта, мужские команды. С 1998 года в зимних Олимпийских играх принимают участие и женские команды.
Да, есть Олимпийские Игры, есть чемпионаты мира, но все сильнейшие хоккеисты все равно мечтают о Кубке Стэнли.

Шорт – трек



Шорт-трек - вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка равна 111,12 метра).
Шорт-трек попал в программу Олимпийских Игр только в 1992 году.
Скоростной бег на коньках "в коробке" все больше вытесняет привычный конькобежный спорт.
Индивидуальные гонки проходят на дистанциях 500 метров, 1000 метров и 1500 метров у мужчин и у женщин, а эстафета проводится на дистанции 5000 метров у мужчин и 3000 метров у женщин. Побеждает в забеге из четырех человек тот, кто обгонит соперников.
Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.).
Включены в программу Зимних Олимпийских Игр с 1924г.

Фристайл



Фристайл - лыжный вид спорта, включающий лыжный балет, акробатику, ски-кросс.
Фристайл включен в программу Олимпийских Игр с 1992 года.
В лыжном балете спортсмен спускается по пологому склону под музыкальное сопровождение, демонстрируя элементы скольжения,

шагов, вращений, прыжков.
В акробатике спортсмены со специально спрофилированных трамплинов совершают различные по сложности прыжки. Победитель определяется по сумме баллов за выполнение двух прыжков.
Трамплины бывают трех разновидностей: большой (высота 3,5 метра, уклон 65 градусов); средний (3,2 метра, 63 градуса); малый (2,1 метра, 55 градусов).
Лыжное двоеборье еще называют северным двоеборьем, а официально - северная комбинация.
В программу зимних Олимпийских игр северная комбинация была включена с 1924 года
Этот вид спорта, включает прыжки с трамплина и лыжные гонки. Соревнования, в которых участвуют только мужчины, проводятся в течение двух дней.
В первый день проходят соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина 90 м. Во второй день стартует гонка 15 км.

Скелетон



Скелетон (англ. skeleton, буквально — скелет, каркас), вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному желобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух заездов.
Правила:
Для соревнований по скелетону должна использоваться санно-бобслейная трасса, длиной не менее 1200 метров. В начале заезда спортсмену предстоит разгон: от 25 до 40 метров. После разгона спортсмен ложится на сани животом вниз и следует по треку. Спортсмен обязан лежать лицом вперед, а руки вытягивать вдоль тела. Сани должны быть индивидуально подогнаны под физические данные каждого спортсмена.
В России скелетон начал активно развиваться несколько лет назад. Однако уже в 2001 году российские спортсмены продемонстрировали яркие результаты на крупнейших международных турнирах.
В постоянную программу Олимпийских игр этот вид спорта был вновь включен в 2002 году в Солт-Лейк-Сити. Победителями стали хозяева соревнований — американцы.

Прыжки на лыжах с трамплина



Прыжки на лыжах производятся со специально оборудованных 90- и 120-метровых трамплинов.
В них участвуют только мужчины.
Во время прыжка спортсмен изо всех сил отталкивается ногами и вытягивают тело вперед, приземляясь на покатый склон через 5-8 секунд.
Как вид спорта прыжки на лыжах с трамплина сформировались во второй половине 19-го века в Скандинавии, а в олимпийскую программу вошли в 1924 году.
В программу Зимних Олимпийских игр входят следующие три дисциплины:- К-120 личное первенство — 120 м трамплин- К-120 командное первенство — 120 м трамплин- К-90 личное первенство — 90 м трамплин
Как вид спорта прыжки на лыжах с трамплина сформировались во второй половине 19-го века в Скандинавии, а в олимпийскую программу вошли в 1924 году.