**План-конспект урока по физической культуре для 5–6-х классов на тему "Олимпийские игры"**

[Городилов Сергей Аликович](http://festival.1september.ru/authors/102-421-460), *учитель физкультуры*

**Тема:**Олимпийские игры

**Цель:**популяризация олимпийского движения среди школьников.

**Задачи:**

* знакомство с историей Олимпийских игр;
* выявление сильнейших спортсменов школы;
* воспитание спортивного этикета.

**Время проведения:** 90 минут.

**Инвентарь:** маты гимнастические, канат, перекладина, секундомер, рулетка.

ХОД УРОКА

**I. Теоретическая часть**

**Зарождение Олимпийских игр**

Первые Олимпийские игры проводились в 776 году до н.э. в Олимпии – Греция. На первых 13-ти играх состязались только в стадиодроме – беге на один стадий. В 724 году до н.э. добавился диаулос (двойной бег на дистанцию 384,54 метра). В 720 году до н.э. появился пентатлон – пятиборье (бег, прыжки в длину, метание диска и копья, борьба). Участвовать в Олимпийских играх могли только свободные греки мужского пола. Олимпийские игры проводились до394 года н.э. пока Грецию не покорил Рим, и император Рима Феодосий объявил игры “нечестивыми” и запретил их проведение.  
В XIX веке французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен выступил с предложением возобновить Олимпийские игры, и 23июня 1894 года Учредительный конгресс сторонников олимпизма принял решение о проведении игр.  
Первые Олимпийские игры современности проводились на их Родине – в Греции в Афинах в 1896 году.

**Традиции Олимпийских игр**

Олимпийский огонь зажигают греческие жрицы на горе богов Олимпе от увеличительного стекла. Игры проводятся раз в четыре года.

**Олимпийская символика**

1. Белый флаг – флаг мира (на время проведения игр в древности прекращались все войны).
2. Олимпийские пять колец – символ единства пяти континентов (голубое – Европа, жёлтое – Азия, чёрное – Африка, зелёное – Австралия, красное – Америки).

**Олимпийский девиз:**"Быстрее, выше, сильнее".

**Олимпийский принцип:**"Главное не победа, а участие".

Царская Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх в 1900 году, в команде было четыре человека.

Первым Олимпийским чемпионом России в 1904 году стал фигурист Н.Н.Панин-Коломенский.

За время проведения Олимпийских игр на территории СССР они проводились один раз в 1980 году в Москве.

Россия претендует на проведение зимних Олимпийских игр в 2014 году в городе Сочи.

**ІІ. Практическая часть**

**Малые олимпийские игры**

 Программа:

Юноши 5–11 кл.

1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз).
2. Поднимание гири (раз).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Лазание по канату (см).
5. Подтягивание из виса “стоя” (раз).

 Девушки 5–11 кл.

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. (раз).
2. Приседание (раз) за 30сек.
3. Наклон из положения сидя (см).
4. Подтягивание на низкой перекладине из виса “лежа” (раз).
5. Прыжок в длину (см).